

Библиотечка «ЗОЖ»

ОТВЕТЫ НА ПИСЬМА

№ 2 (167), февраль 2017 г.

журнал ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

16+

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ» №2 (167), февраль 2017 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

ISSN 1812-1764

ОТВЕТЫ НА ПИСЬМА

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ»
Учредитель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Журнал зарегистрирован в Роскомнадзоре, свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-59480.

Издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
99609 (МАП), **19777** (АПР, «Роспечать»)
Интернет-подписка: www.vipishi.ru

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 03.02.2017 г. Тираж 77 360 экз. Заказ №ТД-0569

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс».
Контактные телефоны: редакция и отдел писем: 8 (495)739-57-05
687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: pr_plus@zoj.ru

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз»,
195027 г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корпус 2, литер А, помещение 44.

СОДЕРЖАНИЕ

СИНИЦА СЧАСТЬЯ

Мы с вами как-то уже говорили на эту тему, но почему бы не вернуться к ней еще раз, ведь это очень важно – ощущать себя счастливым. По большому счету, это даже важнее, чем просто быть здоровым, потому что и при отсутствии болезней свет может быть не мил (я, конечно, имею в виду болезни нашего тела). С другой стороны, если в тебе есть ощущение полноты жизни, радостного ожидания всего, что преподнесет тебе грядущий день, если глаза твои широко раскрыты и дышится полной грудью, то можно на 200% быть уверенным, что со здоровьем все в порядке и любые испытания организму по плечу. Чтобы вглядеться в суть счастья было удобнее, расскажу вам небольшую детскую историю.

Жил-был мальчик, и было ему лет пять. У него не было братьев и сестер, и ему часто приходилось играть одному. Поэтому у ребенка развилось некоторое воображение, возможно, чуть большее, чем у тех детей, кому есть с кем играть на одном, так сказать, уровне. В целом же это был самый обычный мальчик – среднего для своих лет роста, средней комплекции, умеренного темперамента, любознательный, веселый, открыто выражавший эмоции смехом или ревом, и мало подверженный меланхолии. Родители его, естественно, любили и изредка баловали то новой игрушкой, то обновкой, а то и просто конфетой – как придется. Оба они много работали и часто разъезжали по командировкам – папа был дорожным строителем, мама – музыкантом. Вот почему мальчик выучил длинное и серьезное слово – «командировка», означавшее, что ему опять придется оставаться с бабушкой и надеяться на «командировочный подарок», который, впрочем, случался не всегда... Поэтому, когда однажды откуда-то из этой самой командировки позвонила мама и сообщила, что скоро приедет и привезет мальчику «новенькую водолазку», он зажегся радостным ожиданием. Никогда прежде он не видел водолазок, и в его воображении она представлялась чем-то сродни водолазному костюму, почти что скафандром со всякими трубками для воздуха, баллонами, многочисленными застежками, шлемом со стеклом и даже

маленькой антенной для связи с надводным миром. Он представлял, как, облачившись в «водолазку», он исследует морские глубины, из которых ему приветливо машут плавниками всякие рыбки и приглашают поиграть с ними в догонялки...

Мама, конечно же, не могла понять, почему, когда она с торжественным видом достала из чемодана черную модную водолазку, у ее сына на глаза навернулись слезы, и он весь оставшийся день и все следующее утро ходил потерянный.

Из этой истории мы можем вывести упрощенную формулу счастья:

Счастье = Результат – Ожидание.

Если результат превзошел наши ожидания, то мы счастливы, если, наоборот, наши ожидания не оправдались, мы разочарованы, и жизнь видится в мрачных тонах. Поэтому не нужно строить грандиозных планов, питать иллюзий и даже надеяться на лучшее. Синица в руках может принести гораздо больше радости, чем заоблачный журавль. Самое главное – понять, что эта самая синица лучше журавля. Она – тот самый момент в настоящем, который мы все время упускаем, из-за чего и возникает большинство болезней в нашем теле. Болезнь происходит от слова «боль», а она нужна нам как раз для того, чтобы вернуться в настоящее, прекратить «пережевывать» прошлое или переживать по поводу того, что может случиться в будущем.

Так не лучше ли, не дожидаясь болезни, опуститься на землю и перестать ждать чуда? Это может быть первым шагом на пути к здоровью, и самое главное – верным шагом. Поначалу это может показаться трудным или даже спорным: мол, такая позиция напоминает бездействие, пассивное отношение к жизни, отсутствие воли и так далее. Но аргументом в этом споре может быть только одно – уровень внутренней силы. Об этом мы поговорим в другой раз, а пока ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,
e-mail: pr_ plus@zoj.ru

Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий номер журнала выйдет 13 марта 2017 г.

ПРИБАВИТЬ ЖИЗНЬ К ГОДАМ

Гипотония

В прошлом номере мы говорили о гипертонической болезни. Сегодня давайте рассмотрим ее антипод – гипотонию. Что это за состояние, почему оно вызывает меньше беспокойства и находится у медицины на правах нелюбимого ребенка? Очевидно, потому, что по сравнению с гипертонической болезнью гипотония кажется безобидным недомоганием, она не так часто вызывает инфаркт и инсульт, и, как считают многие, с гипотонией живут хотя и грустно, но дольше, чем с гипертонической болезнью.

Однако, как говорили древние: «Жизнь, как и басня, ценится не за длину, а за содержание», и поэтому каждому, я думаю, хочется прибавить не только годы к жизни, но и жизнь к годам. А какова жизнь у гипотоников? С житейской точки зрения, гипотония – что-то вроде сонной болезни, при которой все воспринимается, как сквозь немытое окно, – вполглаза, вполуха.

Симптомы гипотонии

Человек, страдающий гипотонией, постоянно жалуется на слабость, головокружение, повышенную утомляемость, вялость, головную боль, испытывает дискомфорт из-за того, что трудно осуществить запланированные дела, так как резко снижена работоспособность. Гипотоники невероятно зависимы от сезона и погоды: реагируют абсолютно на все – колебания атмосферного давления, температуру, влажность воздуха. Лучше всего они чувствуют себя в прохладные и холодные дни.

Время суток тоже имеет значение: встают гипотоники вялыми, неотдохнувшими, будто не спали, а работали всю ночь. Оживают только часа через два. А к середине дня наступает спад активности. К вечеру – снова оживление. Дневную вялость часто усугубляет плохой сон. Еще один верный признак гипотонии – нелюбовь к общественному транспорту, особенно метро.

Как-то ко мне на консультацию пришла очень милая женщина 55 лет. Она сообщила, что очень рада тому, что наконец-то смогла приехать, так как собиралась больше года. Живет она далеко, в метро ездить не любит, а в машине ее укачивает.

На мой вопрос: «На что вы жалуетесь?» – она ответила: «У меня такая слабость, я устала от всего!». «Вы, наверное, переутомились, много работаете и мало отдыхаете?» – был мой следующий вопрос. «Если бы! Я хочу делать что-либо, но у меня ничего не выходит, я не могу справиться даже с обычными делами. Хватаюсь за все и ни на чем не могу сосредоточиться, ничего не могу запомнить, и вообще, мне кажется, что я очень поглупела». «А еще что-нибудь вас беспокоит, не болит ли что?». «Почти всегда что-то болит, колет, давит, тянет, а что, точно сказать не могу».

Это типичные жалобы гипотоника, которые многими, даже близкими людьми, расцениваются как лень. Но это абсолютно неверно. А непонимание, особенно близких людей, может привести к неврозу, который еще больше усугубляет положение, что и случилось с моей пациенткой.

Такие симптомы, наверное, многие замечали у себя даже в юности. У меня, например, они проявились в детстве, и даже сейчас я отчетливо помню, как волновалась по этому поводу моя мама. К каким только врачам она не водила меня и какие только анализы мне не делали. К счастью, у меня ничего не нашли, а причиной такого состояния была гипотония. Стараниями мамы мы справлялись с симптомами довольно успешно, и они мне не мешали хорошо учиться в школе и параллельно заниматься многими интересными делами.

Однако сразу хочу предупредить, что, если у кого-то из вас, у ваших детей или внуков имеются вышеперечисленные симптомы, с врачом проконсультироваться обязательно надо, так как иногда пониженное давление является признаком какого-то другого недуга. Это могут быть нарушение кровообращения или сердечная недостаточность, инфекционные заболевания или проблемы с гормонами – всего не перечесть. В таком случае нужно лечить не гипотонию, а то, что ее вызывает.

Виды гипотонии

Если в результате обследования не найдены никакие другие причины, тогда состояние следует рассматривать, как *первичную гипотонию*, обусловленную нарушением регуляции сосудистого тонуса.

Наиболее часто гипотония встречается у подростков и молодых людей, особенно у девушек. Гипотония может возникнуть и у спортсменов, у людей с постоянной физической нагрузкой. В данном случае пониженное давление является своеобразной предохранительной мерой организма. Дело в том, что при постоянных перегрузках организм начинает работать в более экономном режиме, ритм сердечных сокращений становится реже, давление понижается. Этот вариант развития гипотонии носит название *«гипотония тренированности»*.

Довольно часто встречается гипотония и у людей пожилого возраста. В старости при пораженных атеросклерозом сосудах может возникнуть *атеросклеротическая гипотония*, характеризующаяся потерей тонуса сосудов и мышцы сердца в результате атеросклеротических изменений.

Некоторые люди низкое давление переносят нормально и чувствуют себя при этом хорошо, но многим оно причиняет множество неудобств и даже мешает вести полноценную жизнь.

Особенно опасно низкое давление во время беременности.

Дело в том, что при *беременности гипотония* может привести к кислородному голоданию организма. А это, в свою очередь, навредит будущему младенцу, скажется на развитии плода. Плод будет плохо расти, развиваться. Формирование всех его систем и внутренних органов будет запаздывать. Можно даже не забеременеть при таком диагнозе, потому что у женщины с низким давлением нарушаются менструальный цикл и созревание яйцеклетки. Я уж не говорю о том, что при этом гарантированы плохое самочувствие и головные боли. Снижаются активность памяти и умственная работоспособность. В этом случае нельзя не обращать внимания на низкое артериальное давление.

Как бороться с гипотонией, можно ли обойтись без лекарств?

Начинать всегда нужно с немедикаментозных методов. Если грамотно заняться собой еще при первых проявлениях заболевания, лекарства вообще могут не потребоваться. Разнообразный активный отдых, физкультура, разумные физические нагрузки, массаж, плавание, любое движение – это жизнь и здоровье, особенно при гипотонии.

Без упорядочения сна не может быть и речи о полноценном лечении гипотонии.

Ночной сон должен длиться не менее восьми часов, а если поспать еще и днем, это только пойдет на пользу. Снотворные средства и транквилизаторы снижают давление, зачастую вызывают разбитость, головную боль и дневную сонливость. Лучше применять травы: **спорыш, бессмертник, кипрей**, он же **иван-чай** или **душевный чай, чабрец**.

Настой из них пьют по половине стакана за полчаса до сна. Хорошо нормализует сон стакан теплого молока с медом перед сном.

Правильное питание в помощь гипотоникам

Моя пациентка, о которой я вам рассказала, на мой вопрос, принимала ли она какие-либо меры, чтобы справиться со своим состоянием, ответила: «Конечно, я во всем себя ограничила. Не ем соленого, жареного, сладкого, хотя все это люблю. Я даже голодаю иногда, как мне посоветовали, но ничего не помогает». Это была основная ее ошибка.

Главное, основное правило для гипотоника — никаких диет.

Есть можно все, что душе угодно. Главное, чтобы меню было сбалансированным. Включайте в рацион пищу, богатую железом: печень, гречку, шпинат, яблоки, грецкие орехи и гранаты. Очень полезны молоко и кисломолочные продукты. Умеренное количество мясных продуктов, больше рыбы, растительной клетчатки,

сыра и всего того, что подскажет вам разум и желудок, не должно исключаться из рациона. Питайтесь малыми порциями, но чаще.

Яблоки, лимоны, крыжовник, облепиха, виноград, клюква, брусника, черная смородина, шиповник – источники естественной энергии, ими не следует пренебрегать.

В **напитках** тоже не следует себя ограничивать. «Тоники» у всех гипотоников разные: одних будит кофе, других – черный или зеленый чай. Кстати, взбадривающий эффект от чая не такой резкий, как от кофе, но сохраняется гораздо дольше.

Ежедневно можно пить по стакану виноградного сока, он отлично стабилизирует давление.

Очень полезно выпивать перед едой бокал красного сухого вина, рюмочку **клюквенной или брусничной настойки**:

залить два стакана свежих ягод 1/2 л водки, добавить стакан сахарного песка и настаивать в темном прохладном месте три недели.

Если первым условием для снижения артериального давления является, как я уже писала, ограничение соли, то гипотоникам, наоборот, соленое пойдет на пользу. Поэтому можно баловать себя и селедкой, и сыром, и различными соленьями.

На Кавказе, где я родилась и выросла, очень любят блюда из свекольной ботвы, и ценятся они даже больше, чем сама свекла. Я тоже люблю эти блюда, они помогали мне в юности справиться с низким давлением.

Вкусно и полезно

Салат из свекольной ботвы.

Свекольную ботву (500 г) слегка отварить в подсоленной воде, остудить, отжать и измельчить. После этого добавить заправку из мелко нарезанного репчатого лука (2-3 луковицы), толченых грецких орехов (1/2-1 стакан) с чесноком (2-3 зубчика) и мелко нарезанной зелени кинзы, петрушки и укропа. Посолить по вкусу, заправить 1 ст. ложкой винного уксуса или лимонным соком. Посолить и поперчить по вкусу. Сверху присыпать зернами граната.

Вместо свекольной ботвы с успехом можно использовать шпинат.

Салат этот является настоящим кладезем витаминов, минералов, микроэлементов, а также различных биоактивных веществ, повышающих тонус организма, придающих ему бодрость и энергию.

Паштет из маринованной мойвы или кильки.

Рыбу (500 г) отделить от головы и освободить от внутренностей, но не от костей. Взбить миксером. Добавить размягченное сливочное масло (200-250 г) и 2 яйца, сваренных вкрутую, и снова взбить. Использовать для бутербродов к кофе или чаю.

Этот паштет хорош также для профилактики *остеопороза*.

Тонизирующая паста.

Смешать 200 г меда, 40 мл сока алоэ и 1 ч. ложку цветочной пыльцы, 50 г грецких орехов, четыре лимона, пропущенных через мясорубку. Принимать эту смесь по 2 ст. ложки на ночь. Если нет аллергии, то без ограничения.

Оздоравливающие напитки, которые помогут нам справиться с усталостью и вялостью:

- Красное вино (1 л) кипятить на маленьком огне минут 5-10. Когда остынет, добавить по вкусу мед (150-200 г) и сок алоэ (70-100 мл). Пить по 1 рюмке 3 раза в день за 15 минут до еды.
- В стакан настоя чайного гриба добавить 1 ст. ложку меда, по 20 капель настоек золотого корня и аралии маньчжурской. Это заменит утреннюю чашку кофе.
- И черный, и зеленый чай хорошо поднимают давление, причем зеленый делает это лучше.

Народные рецепты, способствующие повышению давления

Облегчить жизнь при врожденной или хронической гипотонии вам помогут отвары и настои лекарственных растений, тонизирующие нервную и сердечно-сосудистую системы.

Аралия высокая, или **маньчжурская**.

Залить 2 ст. ложки измельченных корней аралии 100 мл спирта (70%-го). Настаивать 7 дней в темном месте, процедить. Принимать по 30-40 капель перед едой два-три раза в день в течение 1-2 месяцев.

Женьшень.

Залить 1 ч. ложку измельченного корня женьшеня 0,5 л спирта. Настаивать в темном месте 10-12 дней, процедить. Принимать

по 1 ч. ложке утром натощак за 30-40 минут до завтрака. Если через неделю эффекта не будет, увеличить дозу приема до 2-3 ч. ложек. Как только почувствуется улучшение, прием настойки прекратить. Только после того, как гипотония опять даст о себе знать, снова начать прием препарата.

Левзея сафлоровидная (маралий корень).

1 ст. ложку измельченных корней левзеи залить 0,5 л водки. Настаивать в темном месте 2-3 недели, процедить и принимать по 20-30 капель три раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 2 недели.

Лимонник китайский.

2 ст. ложки измельченных плодов или 4 ст. ложки семян лимонника залить 100 мл спирта и настаивать 10-15 дней в темном месте, процедить. Принимать по 20-30 капель натощак два-три раза в день в течение двух недель.

Родиола розовая, она же **золотой корень.**

2 ст. ложки сырья из родиолы розовой залить 100 мл водки и настаивать 10 дней. Настойку процедить и принимать по 5-10 капель за полчаса до еды два-три раза в день. Курс лечения – 2-3 недели.

Зверобой продырявленный.

1 ст. ложку сухой травы зверобоя залить стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Пить ежедневно по четверти стакана перед едой. Курс лечения – 2-3 недели.

Арника горная.

1 ст. ложку цветков арники залить стаканом кипятка. Через час процедить и выпить настой в течение дня. Курс лечения – 2-3 недели.

Татарник колючий.

1 ст. ложку сухих измельченных листьев и цветочных корзинок татарника залить стаканом кипятка, настаивать под крышкой 4 часа, процедить. Пить по полстакана два-три раза в день. Курс лечения – 2-3 недели.

Бессмертник.

10-15 г цветков бессмертника залить стаканом крутого кипятка. Принимать в охлажденном виде по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2-3 недель. Можно использовать готовую аптечную настойку, которую принимать по 10-15 капель в 1 ст. ложке воды.

Ирина ГУЩА, кандидат медицинских наук.

ОТ ПЕЧЕНИ ДО СЕРДЦА – ОДИН ШАГ

Тревога, обжорство, слабость, ЖКБ, гипертония, ИБС, холецистит, панкреатит, варикоз

✉ «…Уважаемая Светлана Галсановна! Постоянно слежу за вашими публикациями и, конечно, имею книги «Тайны тибетской медицины» и «Новые тибетские методики».

Несмотря на доступные для понимания материалы, разобраться в себе оказалось сложно. Вконец растерявшись, я решила обратиться к вам за помощью. Кто же, если не тибетская медицина, может посмотреть на мое состояние здоровья в «целом»? Все последние исследования крови и инструментальные методы исследования отсылаю. По конституции я «Желчь» (154)/«Ветер» (75). Характер строгий, решительный. Имею неуравновешенный нрав, раздражительна, обидчива. Меня считают сильным и волевым человеком. И я была бы очень довольна собой, если бы не...

1) Постоянное чувство страха, сомнения и тревоги в душе. Напрягает в жизни все: сдача крови из вены для исследования, куда-то идти впервые, где-то отстаивать свои права, пройти фиброгастроскопию (не делала ни разу) и т.д. Из психиатрических диагнозов – неврастения (когда родила долгожданных сыновей в 28 и 30 лет, я была тревожной и мнительной мамой). «Да, вы – истеричка»,– сказал платный психолог в 2015 году. Защищенной я себя чувствую только дома. Пытаюсь работать над собой и своим характером.

2) Мой нервный напряг вылился в еще одну проблему – пищевой «жор». Есть могу, не останавливаясь, в течение всего дня. В большом количестве поглощаю хлеб, кондитерские изделия, мясные блюда, сыр, колбасы, порой хочется съесть батон со сливочным маслом, зимой – сало. За 2016 год талия стала 98 см. Стараясь отрегулировать режим питания, я могу в течение 2 недель не переедать, не есть сладкого… И вдруг что-то меняется внутри, начинается беспричинная тревога, какие-то внутренние вибрации, которые опять приводят к перееданию.

У меня слабая энергетика от рождения – не смогла заниматься в волейбольной секции, танцевальном кружке – не выдерживала физической нагрузки. На сегодняшний день чувствую сильную усталость, упадок сил и старческую отяжеленность.

Имею заболевания, характерные для «Желчи», – сахар на пределе нормы, желчнокаменную болезнь, гипертонию, ИБС, дисциркуляторную энцефалопатию, в этом году особенно болят суставы стоп и кистей рук и сухожилия на руках и ногах. Беспокоят холецистит, панкреатит, варикозное расширение вен, зуд на коже. Есть папилломы на шее. Волосы поредели. Мышцы усохли. Перенесла операцию по удалению миомы матки. В этом году стала мерзнуть, как многие пожилые люди. Состояние моего здоровья ухудшается в октябре-ноябре и в июне-июле.

Хотелось бы разобраться, связаны ли мои недуги с возмущением «Желчи» или есть еще дисбаланс «Ветра»?».

Т.Г. Ватутина,
Краснодарский край.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Во-первых, хочу поблагодарить читательницу за подробное описание своих особенностей, конституции, режима питания и образа жизни. Врачу очень важны эти подробности для правильной постановки диагноза и, соответственно, назначения эффективного лечения. По конституции Татьяна Григорьевна – урожденная «Желчь», и мы видим по диагнозам, что эта составляющая вышла из равновесия (ЖКБ, варикоз, гипертония, панкреатит, облысение). Кроме того, сейчас добавилось очевидное возмущение «Ветра» – нервозность, тревоги, страхи, зябкость свидетельствуют об этом. Наверняка присутствует и небольшой дисбаланс «Слизи», так как все три конституции тесно связаны взаимодействием, и нарушения в одной системе тут же сказываются отклонениями в работе другой.

Анализы показывают, что кровь у автора письма – густая и вязкая (повышенные эритроциты и гемоглобин), что опять же говорит о неполадках в печени и селезенке, где формируются элемен-

ты крови. Можно сказать, что эта пациентка находится в шаге от диабета, так как уровень сахара – на верхнем пределе нормы. То есть налицо проблемы с печенью (повышены С-реактивный белок и показатели АЛТ и АСТ), а ведь она – царица органов, и от ее работы зависит большинство жизненных процессов в организме. Повторю, от функции печени зависит состав крови, от состава крови – состояние сердца и сосудов. Поэтому при проблемах с печенью всегда жди сердечных недомоганий. Особенно это касается мужчин с конституцией «Желчь», ведь они, как правило, увлекаются всем, что возбуждает печень, – алкоголь, жареное и копченое мясо, баня на повышенных градусах, большая физическая нагрузка.

«ПР+»:Неужели физическая нагрузка может повлиять на печень?

С.Ч.: Конечно. От нее мышцы тела спазмируют, убыстряется кровообращение, возрастает нагрузка на сердце и может возникнуть острая сердечно-сосудистая патология. Поэтому физическую активность можно допускать только в умеренных количествах.

Тибетская медицина говорит, что «нет болезней сердца без волнений», и мы видим, что у автора письма есть неврастения, подкрепленная страхами и неврозами. Отсюда, кстати, желание есть много сладкого, это успокаивает нервную систему. Но, с другой стороны, провоцирует развитие сахарного диабета, в данном случае по «горячему типу», о чем я недавно рассказывала читателям (см. «ПР+» № 11, 2016 г., сс. 6-10. ***Прим. ред.***).

«ПР+»: Чем в таком случае можно заменить кондитерские изделия?

С.Ч.: Перейти на сладкие фрукты, в том числе сушеные. Они хорошо усваиваются организмом и благоприятно воздействуют на нервную систему. Этому же способствуют и *умеренные физические упражнения*. Пусть они будут небольшие по нагрузке, особенно вначале, но регулярные. Можно делать различные комплексы движений, лежа на полу или даже в кровати (махи ногами и руками, разного рода вращательные движения, повороты

корпуса и т.п.). Поищите такие, которые подходят именно вам; при их выполнении ориентируйтесь по самочувствию, подбирая длительность и интенсивность нагрузок и налаживая, таким образом, диалог со своим телом.

«ПР+»: Что еще вы могли бы порекомендовать людям с возмущением конституции «Ветер»?

С.Ч.: Надо привести в равновесие нервную систему, успокоить мысли, ослабить страхи. Первую помощь в этом окажет медитация. Не обязательно сидеть в позе лотоса, можно медитировать на прогулке, любуясь красотами природы, гармонией окружающей среды, слушать спокойную, приятную музыку, читать интересные книги, смотреть позитивные фильмы, общаться с приятными людьми. И, наоборот, отказаться от просмотра волнующих телепрограмм, не принимать участия в различных дискуссиях, вообще постараться поставить заслон любому негативу.

Необходимо наладить полноценный сон с учетом того, кто вы – жаворонок или сова, и постараться исключить ночные вставания, обдумывание проблем, лежа в кровати. Если поначалу уснуть быстро не удается, пропейте курс успокоительных препаратов растительного происхождения.

Например, смешайте в равных пропорциях аптечные настойки – **валерианы**, **пустырника**, **пиона**, **боярышника** и **мяты перечной** и принимайте за 1 час до сна. Начните с 10 капель на рюмку воды и, увеличивая ежедневно на 1 каплю, доведите прием до 30. Это и будет курс лечения. Далее принимайте половину этой дозы, только если чувствуете, что поволновались и заснуть быстро не удастся.

Успокаивая нервную систему, мы снимаем мышечные и сосудистые спазмы, позволяем нервным импульсам беспрепятственно курсировать между мозгом и внутренними органами. Это – профилактика гипертонии, остеохондроза, зябкости конечностей и всего тела, набора лишнего веса, отечности и других нарушений обменных процессов.

В питании для успокоения «Ветра» рекомендуются вкусы: *острый, кислый, соленый, сладкий*.

«ПР+»: **Какие рекомендации будут в отношении уравновешивания «Желчи»?**

С.Ч.: *Сладкий вкус* для «Желчи» тоже полезен. Но опять же придерживайтесь в этом отношении тех рекомендаций, что я дала выше. Сахар в чистом виде, выпечки и кондитерские изделия нужно свести к минимуму, заменив их натуральными продуктами – фруктами, вареньем, повидлом из агар-агара, протертыми с сахаром ягодами, в которых прошла ферментация в течение 2-3 месяцев. Кроме того, сладким вкусом обладают рыба, мясо, белый хлеб, молоко.

Помимо сладкого «Желчи» показаны *вяжущий и горький вкусы*. Такая пища будет способствовать разжижению желчи, а значит, растворению имеющихся конкрементов в желчном пузыре, как правило, билирубиновых у представителей этой конституции и холестериновых – у «Слизи».

«ПР+»: **Перечислите, пожалуйста, хотя бы несколько соответствующих продуктов.**

С.Ч.: Вяжущим вкусом обладают: айва, яблоки, недоспелые бананы, клюква, гранат, хурма; авокадо, брокколи, брюссельская капуста, белокочанная капуста, свежая морковь, цветная капуста, зеленые бобы, листья салата; макароны из пшеницы; специи – базилик, лавровый лист, тмин, кориандр, укроп, фенхель, майоран, мускатный орех, орегано, петрушка, куркума.

Представители горького вкуса – горчица, хрен, редька, грейпфрут, имбирь, жимолость, горький шоколад, темное пиво, в котором, кстати, можно тушить мясо.

Хорошо 1 раз в неделю проводить разгрузочный день. При возмущении «Желчи» для этих целей лучше всего подходит отвар овсяных зерен.

2 ст. ложки овсяных зерен залить 1 л воды, довести до кипения и кипятить на малом огне 15 минут, добавить 2 ст. ложки меда, кипятить еще 3 минуты, добавить 2 ст. ложки молока и кипятить еще 3 минуты. Остудить, перелить в чистую посуду и пить по 1 стакану через равные промежутки времени в течение дня.

Этот отвар хорошо очищает печень, желчный пузырь, кишечник, улучшает состав крови.

При проблемах с печенью не стоит сильно увлекаться солью, которая способствует ее возбуждению. Используйте вяжущие и горькие приправы, перечисленные выше, ту же куркуму, горчицу.

Все эти меры послужат, кроме того, профилактикой *катаракты* и *дальнозоркости*, которая свойственна людям с этой конституцией, так как зрение напрямую зависит от состояния печени.

Антиоксидантные рецепты:

- **Рис** – 2 ст. ложки, **вода** – 250 мл.

Рис слегка прокалить на сковороде до темного оттенка, залить водой, довести до кипения и варить на малом огне 7 минут. Остудить, съесть эту порцию в теплом виде. Курс – 5 дней.

- **Свежие огурцы** – 5 шт., **вода** – 200 мл, **мед** – 2-3 ст. ложки.

Порезать мелко огурцы, смешать с водой и медом, варить на малом огне 5 минут. Остудить, съесть эту порцию в течение дня в теплом виде. Курс – 5 дней.

Очищение крови:

- **Свежий зеленый горошек** (можно замороженный) – 100 г, **тростниковый сахар** – 1,5 ст. ложки, **вода** – 250 мл.

Смешать, варить на малом огне 7 минут. Остудить, съесть эту порцию в течение дня в теплом виде. Курс – 7 дней.

Общеукрепляющий:

- Семена **кунжута** – 2 ст. ложки, **рис** – 2 ст. ложки, **вода** – 250 мл.

Варить на малом огне 7 минут. Остудить, съесть эту порцию в течение дня в теплом виде. Курс – 7 дней.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«Предупреждение Плюс»: О том, как определить свою конституцию («Желчь», «Ветер», «Слизь»), мы писали неоднократно, и, как видно из письма, постоянные наши читатели освоили эту практику. Новичкам же можно обратиться к книгам доктора С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ (к.м.н.) «Тайны тибетской медицины» и «Новые тибетские методики» (см. купон на стр. 63-64).

«ДРУГИЕ» ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

МКБ, хронический пиелонефрит, ХПН, цистит, гипертония

✉ «Уважаемая редакция, обратиться к вам меня заставило мое заболевание. Я выписываю ваш журнал и знаю, что вы даете ценные рекомендации, так необходимые больным людям. Мне 70 лет, из них более 40 страдаю *мочекаменной болезнью*, к которой со временем присоединился *хронический пиелонефрит*. Был период, когда я чувствовала себя вполне прилично, беспокоило только высокое давление. Но 3 года назад началась сильная слабость, тошнота, отрыжка. Доходило до полуобморочного состояния. После обследования в поликлинике выяснилось, что у меня *хроническая почечная недостаточность*. Так что последние 3 года я только тем и занимаюсь, что снижаю уровень креатинина в крови. Врачи поговаривают, что пора подумать о гемодиализе, но я пытаюсь искать другие пути решения этого вопроса.

Помогите, пожалуйста, рекомендациями по лечению и питанию».

О. Цехановская, г. Кропоткин.

«Предупреждение Плюс»: **Внимательно изучив очень подробное письмо читательницы (к сожалению, не имеем возможности опубликовать его полностью), мы передали его нашему фитотерапевту доктору ПЕЧЕНЕВСКОМУ. И вот какие пути решения проблемы предложил Александр Васильевич.**

За время болезни ни читательницей, ни ее врачами не предпринимались какие бы то ни было действия по специальному и адекватному лечению. Все усилия сводились лишь к тому, чтобы повлиять на присоединившийся *цистит* и другие сопутствующие проблемы. Я постараюсь расписать комплекс мер с использованием доступных, произрастающих у нас лекарственных растений и на примере этой истории попробую помочь и другим больным. Из письма следует, что пациентка страдает приобретенным или врожденным нарушением солевого обмена, который проявляется *мочекаменной болезнью* (МКБ), она, в свою оче-

редь, осложнилась *пиелонефритом*, что неизбежно повлекло за собой *гипертоническую болезнь*. Вот такая цепочка.

Для лечения любого проявления МКБ важно знать, какие соли формируют камни в почках: оксалаты, фосфаты или ураты. Но конкременты могут быть и смешанными. В этих случаях растворение, разрушение и выведение их происходит медленнее. Немаловажное значение имеет и размер камней. Мелкие, до 2-5 мм, легко и относительно быстро растворяются и выводятся с применением фитотерапии. Они периодически отходят самостоятельно, часто даже безболезненно. А камни, большие по размеру и по форме напоминающие кораллы, хуже поддаются лечению. Нередко, как в ситуации с нашей читательницей, МКБ осложняется пиелонефритом в силу того, что в мочевых путях постоянно присутствует одно или несколько инородных тел. Они травмируют, царапают и буквально режут ткани, вызывая воспалительную реакцию и в некоторых случаях даже кровотечения. По ходу болезни возможно отхождение камней и их частей из мочевых путей. Происходит это по-разному: если повезет, то безболезненно, но иногда с такими болями, что вплоть до потери сознания. Тогда мы говорим о почечной колике, требующей врачебного вмешательства.

Почечная колика

Опытные больные знают, что нужно делать в такой ситуации. Я всегда стараюсь подготовить пациента к подобному развитию событий. Чаще всего *почечная колика* начинается с острых, приступообразных, схваткообразных болей в поясничной области. Они постепенно начинают отдавать вперед, в нижнюю часть живота, внутреннюю поверхность бедра, яичко или половые губы. При этом может возникать тошнота (мутит) или однократная рвота. Больного тянет помочиться, и происходит это многократно. Моча приобретает розовую или красную окраску. Выступает холодный пот, человеку становится дурно. Ведет он себя беспокойно, мечется.

Если известен диагноз: МКБ, то до прибытия врача следует быстро приготовить чай из цветков **липы, бузины черной** или **таволги, ромашки, акации** из расчета

3-4 ст. ложки измельченного сырья на 1 л кипятка. После 20-минутного настаивания начинать пить в горячем виде по 150 мл с добавлением меда каждые 20-30 минут.

Помимо этого сразу принять 1-2 таб. но-шпы и 1 таб. баралгина, поставить горячую грелку на больную почку, лечь в постель.

Обычно, в 95% случаев, в течение часа-полутора боли стихают и камень отходит.

Мочиться во время приступа почечной колики лучше в прозрачную посуду для контроля отхождения конкремента.

Если симптомы не уходят, а врач еще не приехал, стоит приготовить ванну из сухих измельченных лекарственных растений: **мяты,** листьев **березы, смородины, шалфея, донника,** цветков **календулы, ромашки,** травы **спорыша,** иголок **ели** или **сосны, пихты,** взятых в равных частях.

200-300 г смеси варить в течение 10 минут в 5 л воды, настоять 20 минут и слить через дуршлаг в ванну с температурой воды 38-40 градусов. Процедура продолжается 15-30 минут или до отхождения камня.
В качестве альтернативного средства возможно использование хвойного экстракта в количестве 100-150 мл на ванну.

Фитотерапия

Мы начнем с финальной стадии почечной болезни – *хронической почечной недостаточности* (ХПН). Она имеет разную степень выраженности, симптомы и признаки.

Итак, если МКБ протекает с образованием *оксалатных камней* (они встречаются чаще всего), для их растворения я рекомендую лист **березы, бузины черной,** траву **чистотела, зверобоя, золотарника, спорыша, мяты, хвоща полевого, якорцев, лопуха, донника, овса, спаржи, грыжника, дурнишника, кукурузные** рыльца, корни **пырея, шиповника, марены красильной,** цветки **липы, календулы,** семена **укропа, петрушки, аниса, дикой моркови,** плоды **шиповника и** шишко-ягоды **можжевельника**.

При *уратах* нужны лист **брусники, барбариса, грецкого ореха,** корень **пырея, солодки, сельдерея, лопуха,** плоды **тмина, аниса, укропа,** лист **березы,** трава **спорыша, полыни горькой, репешка, почечного чая, лапчатки гусиной, череды, толокнянки, пастушьей сумки, земляники, ясменника, тысячелистника,** цветки **бузины черной, бессмертника, календулы.**



Дурнишник беловатый. Фото Павла Ефремова

Если же в моче определяются *фосфатные соли*, то в лечебный сбор придется подбирать корни **змеевика, пырея, марены красильной,** траву **спорыша, дурнишника, вереска, зверобоя, репешка,** лист **черники, толокнянки, березы, кукурузные** рыльца, створки **фасоли,** плодоножки **вишни,** порошок из кожуры **арбузов**.

А теперь опять обратимся к письму читательницы, благо, она все очень подробно расписала и прислала необходимые выписки. Высокий уровень креатинина указывает на снижение концентрационной функции почек и обезвреживающей (детоксикационной) функции печени. Поэтому в список трав вносим лист **березы,** траву **грыжника, кукурузные** рыльца, цветки и лист **бузины черной, липы, таволги, донника,** лист **ивы,** траву **спорыша, сенны, овса, золотарника,** плоды **шиповника**.

В сбор возьмем по 50 г каждого растения, а плодов шиповника – 100 г. Сырье измельчаем и перемешиваем. Для приготовления отвара 1,5 ст. ложки сбора поместить в 400 мл холодной воды, нагреть и варить на малом огне в течение 5-7 минут и настоять не менее 1 часа. Процедить и добавить в отвар 1 ст.

ложку натурального меда. Принимать лекарство глотками в течение дня независимо от приема пищи. Курс лечения продлится не менее двух месяцев под контролем врача, наблюдая за динамикой показателей мочи и крови.

Предполагаю, одного курса будет недостаточно. Из собственной практики знаю, что лечение пойдет лучше, если его дополнить соками (на выбор) **калины, красной рябины, пырея,** цветков **бузины черной, брусники, хвоща, грецкого ореха, шиповника, тыквы, картофеля** от 3 до 8 ст. ложек в сутки с отваром трав.

При наличии воспалительного процесса в почках – *пиелонефрита* – в отвар можно добавить 50-70 капель аптечного цитросепта или настоек **календулы, березовых** почек, **мяты, пустырника**.

Принимать по 100-130 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды 1,5-2 месяца или пока не закончатся травы.

Между курсами траволечения можно делать перерывы (от двух недель до 1 месяца в зависимости от самочувствия и анализов) или обходиться без них. Растворение мочевых камней идет не очень быстро. Иногда требуется провести 3-4 курса, а случается, и больше.

Еще читательницу беспокоят *слабость, тошнота, отрыжка*, которые возникают на фоне ХПН в связи с нарастающей интоксикацией, анемией из-за угнетения кроветворения продуктами обмена и невыведенных токсинов. Эти же вещества вызывают токсический гастрит и нарушения функции ЖКТ. Вредные соединения выделяются через кожу и легкие, придавая специфический запах дыханию и коже. Именно поэтому таким больным рекомендуется

принимать душ каждый день по 2-3 раза или делать влажные обертывания с дистиллированной водой.

Со *слабостью* можно справляться регулярным приемом настоек *адаптогенов*: **женьшень, лимонник, аралия, пион, элеутерококк** в первой половине дня по 20-30 капель с водой. Курс – не менее 1 месяца.

В борьбе с *анемией* поможет прием **цветочной пыльцы** или **перги** по 1-3 ч. ложки, а также сока **калины, облепихи, шиповника** и **крапивы** до 5-7 ст. ложек в день.

Для *снижения креатинина* в сборы добавляем **расторопшу, кукурузные** рыльца, траву **овса**, корни **крапивы, пырея,** листья **березы,**

брусники, цветки **календулы, бузины черной, ромашки, бессмертника**. Большую роль играют периодические очистительные клизмы с содой (концентрация: 1 ст. ложка на литр теплой воды) и дистиллированной водой, теплые ежедневные души и влажные обертывания. Этим же целям в снижении креатинина служат леспефрил, полифепам, энтеросгель, аллопуринол. Они назначаются лечащим врачом, который определяет дозы и длительность лечения.

Диета

Зачастую запоры усугубляют течение почечных заболеваний и ХПН. Для поддержания *нормального функционирования кишечника* и предупреждения запоров доля овощей и фруктов в пищевом рационе должна быть увеличена. Следует при этом заботиться о достаточном количестве пищевой клетчатки (отруби, сухофрукты, чернослив, инжир).

В рационе должно быть много свежих овощей и фруктов (свекла, морковь, яблоки, гранат, облепиха, черника, брусника).

Параллельно следует принимать сборы трав из **крапивы, омелы, календулы, подмаренника, подорожника, тысячелистника,** плодов **аронии, шиповника, облепихи** при *анемии*, вызванной ХПН.

Диетические рекомендации при МКБ с *уратными солями*:
- ограничить белковую пищу: мясо и мясопродукты, особенно печень, почки и другие субпродукты;
- увеличить питье жидкости до 1,5-2 л в сутки;
- разрешается употребление хлебобулочных продуктов, кроме сдобы, крупы любых видов;
- супы: молочные, овощные, фруктовые, кроме бобовых и грибных;
- овощи и зелень: все виды капусты, морковь, тыква, огурцы, салат, петрушка, винегреты, смешанные салаты;
- фрукты и ягоды: яблоки, груши, апельсины, персики, арбузы, дыни, шиповник, лесные ягоды, **кроме** калины, винограда, кизила, айвы, вишни;
- допускается употребление дичи, мяса и рыбы нежирных сортов, яиц, сыра;

- исключаются любые орехи, перец, редис, ревень, шоколад, крепкий черный чай, кофе, алкоголь, особенно пиво, красное вино, крепкие мясные бульоны, студни, соления и копчености;
- рекомендуются соки брусники, тыквы, слив, томатов, винограда, свеклы, апельсинов, моркови, рябины и минеральные воды Смирновская, Боржоми, Нарзан, Ессентуки № 4.

При МКБ с *оксалатными солями* нужно придерживаться несколько иных рекомендаций по питанию:

- питьевой режим такой же;
- минеральные воды Московская, Славяновская, Ессентуки №20, Нафтуся, Полюстровская, Пятигорская, Нарзан, Осташковская;
- соки: яблочный, грушевый, айвовый, апельсиновый, виноградный, ежевичный, вишневый, персиковый, отвар шиповника, рябины, фруктовые компоты и кисели;
- соки растений (предполагается самостоятельная заготовка) дурнишника, чистотела, пустырника, репешка, ромашки, календулы, пастушьей сумки, цикория, петрушки, лопуха.

Для их приготовления собранные растения моют, провяливают, крупно разрезают и измельчают до состояния пасты. Сок отжимают и смешивают с медом в пропорции 1:1 или добавляют спирт в количестве до 10%. В пересчете на 40-градусную крепость алкоголя это 200 мл на 800 мл готового сока.

При МКБ с *фосфатными солями* такой же питьевой режим.

- Разрешены различные виды хлеба, мучные и макаронные изделия, все каши, мясо, птица, рыба, супы и бульоны мясные, рыбные и грибные. Сладости любые, соки, квасы;
- строгий запрет на алкоголь и яичные желтки. Резко ограничивается сдоба и овощная зелень, корнеплоды, фрукты, копчености, корица, горчица, хрен, молочные продукты.

«ВЫСТРЕЛ» В СПИНУ

Поясничный болевой синдром

✉ «Здравствуйте, уважаемая редакция «Предупреждения Плюс»!

Давно выписываю ваш интересный журнал, рецептами из которого всегда делюсь с родными и соседями. А сейчас и сам хочу обратиться к вам за помощью. Уже несколько лет страдаю поясничными болями, обратился к врачам, поставили диагноз: *болевой синдром*. Пью выписанные таблетки, мажусь мазями, но результат временный.

Подскажите, почему так происходит и чем можно полечиться, чтобы навсегда забыть о болезни?».

И.Г. Самойлов,
Башкирия.

«Предупреждение Плюс»: К сожалению, по результатам проведенных исследований, в России почти 50 процентов больных страдают хроническими болями в спине. Кроме того, данная патология является причиной длительной нетрудоспособности.

Проблема весьма серьезная, поэтому мы решили подробнее на ней остановиться. О причинах заболевания, диагностике, лекарственной терапии и, конечно же, специальном питании расскажет наш постоянный автор БОРКУНОВА Тамара Ивановна, врач-терапевт, кандидат медицинских наук.

Развитие болевого синдрома

К основным факторам риска развития заболевания прежде всего относятся *физические нагрузки с утяжелением* и *неправильное их осевое распределение*; *различные травмы*; *наследственная предрасположенность*. Все это провоцирует и ускоряет формирование дегенеративных изменений в определенных отделах позвоночника.

В результате повреждения и ряда компенсаторных реакций возникает рефлекторный спазм сегментарных мышц, имеющий защитный характер и приводящий к иммобилизации пораженного

сегмента. Однако со временем он утрачивает свою защитную роль и становится фактором, поддерживающим боль, то есть способствующим развитию *болевого синдрома*. Все это приводит к локальному воспалению, отеку, изменению кровообращения, развитию корешкового синдрома. В свою очередь, изменение функции связочного аппарата ведет к образованию подвывиха и смещению позвонков.

С течением времени при развитии хронического болевого синдрома отмечаются краевые разрастания (остеофиты), фиброз дисков, утолщение связок и неподвижность суставов позвонков. Все перечисленное способствует формированию «дегенеративного каскада» позвоночника. Иногда это приводит к спонтанному стиханию боли или, наоборот, усилению ее интенсивности при последующих обострениях, так как остеофиты могут травмировать корешки, вызывая стойкие болевые ощущения. Таким образом, на разных этапах развития болезни роль играют различные факторы. В связи с этим требуется качественная дифференциальная диагностика.

Заболевания, вызывающие боли в спине

Болезни позвоночника: *спондилоартроз, спондилолистез, пролапс (протрузия диска), стеноз спинномозгового канала, сколиоз/кифоз, патологический перелом.*

Серонегативные спондилоартриты: *болезнь Бехтерева, пеприатический артрит, болезнь Крона, язвенный колит, болезнь Уиппла, реактивный артрит, синдром Рейтера.*

Группа опухолевых болезней: *лимфома (миелома, болезнь Ходжкина), остеогенные и неврогенные опухоли, метастазы.*

Большая группа при нарушении обмена веществ: *остеопороз, остеомаляция (размягчение костей), спондилез, болезнь Педжета (деформирующий остоз).*

Инфекционная группа: *спондилит/спондилодисцит, стафилококк, стрептококк, кишечная палочка, бруцеллез, сальмонеллез, туберкулез.*

Неврологическая группа: *радикулит.*

Заболевания органов малого таза: *образования и кисты яичников, аденома и рак простаты, опухоли прямой кишки.*

Симптомы и диагностика

Необходимо обратить внимание на тревожные звоночки вашего организма: начало болей до 15 лет; после 50 лет; постоянные боли; анамнез опухолей; частые инфекции; лихорадку; утреннюю скованность.

Для уточнения диагноза и установления причин следует пройти следующие обследования: анамнез, неврологический осмотр, рентгенографию, КТ (компьютерную томографию), МРТ (магнитно-резонансную томографию), общий анализ крови и мочи, С- реактивный белок, щелочную фосфотазу.

При необходимости провести дополнительные исследования на амилазу, липазу, электрофорез сыворотки, ревматоидный фактор, маркеры инфекций, УЗИ брюшной полости, гастро- и колоноскопию, гинекологический осмотр, ректальный осмотр, денситометрию.

Лечение

В зависимости от интенсивности болей в спине, после полноценной диагностики большое значение имеет правильно выбранная терапевтическая практика. Основная ее цель – *устранение* или *уменьшение болевого синдрома*. При этом используется как медикаментозное, так и немедикаментозное лечение.

К лекарственной терапии относятся: основная группа нестероидных *противовоспалительных* средств, а также витамины группы В, *миорелаксанты, хондропротекторы, антидепрессанты*; в тяжелых случаях – блокады местными обезболивающими.

Схема лекарственной терапии при разных болях

При сильных и выраженных болях врачом назначаются наркотические анальгетики – трамадол, морфин и *антидепрессант* – амитриптилин.

При снижении интенсивности болей прописывают *антиконвульсанты* – прегабалин, габапентин; *миорелаксанты* – тизанидин, толперизон; *нестероидные противовоспалительные препараты* – кетопрофен, диклофенак, ибупрофен, индомитацин, нимесулид, мелоксикам, целекоксиб, нейротрофические – ви-

тамины группы В; *местные анастетики* – лидокаин и др.; а также перечисленные средства в форме мазей, гелей.

Все виды медикаментозной терапии, дозу и продолжительность приема препаратов выписывает только лечащий врач, который постоянно контролирует состояние больного.

Так как многие из них имеют побочное действие, особенно для больных, страдающих сопутствующими заболеваниями *желудочно-кишечного тракта*, лекарства, как правило, назначают ступенчато, последовательно, иногда в комбинации с несколькими средствами. Назову лишь некоторые из них:

нейродикловит (диклофенак + витамины B_1,B_6,B_{12}), выпускается в капсулах;

нейромультивит (витамины B_1, B_6, B_{12}), продается в таблетках.

Немедикаментозное лечение

1. Включает прежде всего режим. В самом начале болезни, как правило, *постельный*, с постепенной реабилитацией и переходом на *полупостельный*, а затем на *палатный* и *амбулаторный*.
2. Кровать больного должна быть жесткой, с удобным ортопедическим матрасом и подушкой.
3. Снижение массы тела.
4. Лечебное питание.
5. Лечебная гимнастика для укрепления мышц спины и брюшного пресса под руководством инструктора ЛФК. Массаж и коррекция осанки.
6. Использование при необходимости в лечении физио- и мануальной терапии, чрезкожной стимуляции нервов, иглорефлексотерапии, психологических и психотерапевтических методик.
7. Санаторно-курортное лечение, применение аппликаций с лечебной грязью, парафином, озокеритом (средняя полоса России, Северный Кавказ).

Фитотерапия

Ее можно применять в качестве *вспомогательного* средства.

Например, использовать настойку **каштана конского**, которая продается в аптеке, или можно приготовить в домашних условиях:

50 г цветков или измельченных плодов каштана поместить в стеклянную посуду, залить 600 мл 50%-го спирта. Настоять в темном и теплом месте, ежедневно взбалтывая, в течение 2 недель. Затем профильтровать, хранить в темном месте.

Ее можно принимать внутрь и использовать наружно.

Аппликация

Хлопчатобумажную или льняную ткань намочить приготовленной настойкой, отжать, положить на больное место, сверху накрыть калькой, закрепить теплым шарфом или платком на 30-40 минут.

Если будет сильно беспокоить, ткань и кальку можно снять, оставить только теплый шарф.

Для приема внутрь

25-30 капель настойки развести в 1/3 стакана теплой воды. При отсутствии противопоказаний можно добавить 1 ч. ложку меда. Принимать 3-4 раза в день через 1,5 часа после еды в течение 6 недель, с 2-3 повторными курсами в год.

Больные места можно также растирать **перцовой** настойкой, продающейся в аптеке.

2 ст. ложки настойки налить в стеклянную посуду, осторожно обработать больные участки спины, завязать хлопчатобумажной тканью.

Такие растирания можно применять ежедневно или через день.

Питание

Пациентам с болевым синдромом показана лечебная **диета № 10.**

Она используется при заболеваниях *сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения I-II степени*. Улучшает кровообращение, функцию сердечно-сосудистой системы, печени и почек, нормализует обмен веществ. Для нее характерно небольшое снижение энергоценности за счет жиров и отчасти углеводов; значительное ограничение количества соли, уменьшение потребления жидкости. Ограничено содержание веществ, возбуждающих *сердечно-сосудистую* и *нервную* системы, раздражающих *печень и почки*, а также излишне нагружающих *желудочно-кишечный тракт*, усиливающих *метеоризм*.

Перечислю эти **нежелательные продукты**: квашеная и сырая капуста, маринованные и соленые овощи, консервы с уксусом, копчености, все жареное, острые специи, соленая и копченая рыба, жирные сорта мяса и рыбы, черный хлеб, сладости: сдобная выпечка, шоколад, конфеты (кроме мармелада, зефира и пастилы), торты, любые пирожные, газированные напитки, крепкий кофе, все сладкие напитки (лимонад, фанта, пепси, кока-кола и т.д.).

Можно добавить продукты, богатые калием: **изюм, курагу**, печеный **картофель**, **инжир**, **грецкий орех** (по 1 ореху в день).

Пища в основном готовится в протертом, измельченном, хорошо разваренном виде. Режим питания – 5-6 раз в день порциями по 250-300 г.

Полезные продукты

Богатые липотропными веществами, витаминами С, Е, А и Р, а также калием и магнием. К ним относятся: нежирная рыба (судак, щука, окунь, треска, минтай); нежирное белое мясо (грудки курицы, индейки, филе кролика); обезжиренный творог, актимель, творожная активия чистая или с зерновыми; сыр 17%-й; молоко обезжиренное.

Особо остановлюсь на режиме питания в различные периоды болезни.

В 1-ю неделю болезни рекомендованы протертые блюда без соли (каши, крупяные супы, протертая рыба, курица, фруктовое суфле).

Во 2-й период (2-3-я неделя) болезни разрешены продукты в **измельченном** виде.

В **3-й период (4-я неделя)** блюда можно употреблять в **измельченном** виде, а также **небольшими кусками.**

Режим питания:

В 1-м и 2-м периодах рекомендовано 6-разовое питание порциями по 150-200 г. В 3-й период разрешается 5-разовое питание по 200 г.

Несколько полезных советов:

Уменьшить потребление соли до 5 г за сутки.

В течение дня полезно пить ежедневно от 1,5 до 2 л столовой воды в осенне-зимний период и от 2 до 2,5 л – в летний период.

Блюда лучше всего готовить в отварном, тушеном виде или запеченными в рукаве.

Примерное меню на 1 день

За 30 минут до завтрака выпить 200-300 мл теплой воды.

Завтрак

Гречневая каша – жидкая (1 часть воды, 1 часть молока 2,5%-й жирности), 100 г тыквы, 1 ч. ложка меда, 5 г сливочного масла.

Напиток на выбор – через 40 минут:

200 мл зеленого чая, можно добавить 2,5%-го молока или 10%-х сливок;

на выбор: зефир или пастила – 1 шт., галеты или сухари – 2 шт.

Сухари лучше всего посушить в домашних условиях из хлеба грубого помола.

Второй завтрак (через 2,5-3 часа):

Фрукты – 300 г.

На выбор: чай, компот, морс – 200 мл.

Обед (через 3 часа):

Первое блюдо на мясном (из курицы, индейки, телятины), рыбном или овощном бульоне + 100 г хлеба грубого помола.

Второе блюдо – мясо – 100 г, рыба – 150 г.

Вместо гарнира рекомендую салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом и лимонным соком в равных пропорциях – по 15 мл.

Напиток на выбор – через 60 минут.

Полдник (через 2,5 часа)

Любой кисломолочный продукт на выбор:

йогурт – 150 мл, творог – 70 г, сыр – 30 г, можно 1 яйцо.

Ужин (через 2 часа)

Салат – 150 г.

Любое второе блюдо: птица, кролик, телятина – 100 г.

Гарнир на выбор: рис, макароны, картофель – 150 г.

Какой-нибудь напиток – через 40-60 минут.

На ночь любой кисломолочный напиток.

Не забывайте о сезонном употреблении соков, овощей, фруктов и ягод (см. «ПР+» №№ 7-11, 2012 г., и «ПР+» №№ 6-11, 2013 г.).

Доброго всем здоровья!

ЭХ, ХВОСТ-ЧЕШУЯ…

Описторхоз

✉ «Здравствуйте, уважаемая редакция! Каждый раз в вашем журнале узнаю много полезного. Пришлось и мне обратиться к вам за помощью.

В январе 2016 года неожиданно стали выступать красные пятна и всякий раз на разных участках тела. Когда была в отпуске (живу в Заполярье), сдала анализы на гельминты, получила положительный результат на описторхоз. Принимала энтеросгель, кларитин, тавегил, супрастин, делала уколы, наступало лишь временное облегчение.

Чтобы я ни съела, покрываюсь красными пятнами, которые очень чешутся, и все тело как бы горит. Как прекратить эти мучения?

Помогите, пожалуйста. Пусть опытный специалист расскажет про это заболевание и народные методы лечения».

Т.С. Плевако, Чукотский АО.

«Предупреждение Плюс»: Для подробной консультации, полезных рекомендаций и эффективных советов письмо читательницы мы передали нашему автору, врачу-инфекционисту, доктору медицинских наук Татьяне Александровне РУЖЕНЦОВОЙ.

Описторхоз – паразитарная болезнь, которую вызывает кошачья двуустка (другое название – двуустка сибирская) – гельминт небольших размеров, всего до 2 см в длину. От других его отличает способность развиваться в ткани *печени, желчевыводящих протоках, желчном пузыре*, что приводит к механическим повреждениям с болями и грубыми нарушениями пищеварительной и дезинтоксикационной функции гепатобилиарной системы.

Причины

Заболеть *описторхозом* можно при употреблении зараженной личинками речной рыбы семейства карповых, к которым отно-

сятся **плотва, красноперка, язь, чехонь, уклея, лещ, голавль, пескарь, синец, линь**.

После термической обработки гельминт погибает, поэтому хорошо проваренную или прожаренную рыбу есть не опасно. Обеззаразить можно и путем замораживания: возбудитель теряет живнеспособность при температуре ниже - 28°С через 32 часа, а при ниже - 40°С — через 7 часов.

Крепкий и средний посол тоже губителен для этого паразита. Рекомендуется 2 кг соли на 10 кг рыбы с выдержкой от 10 до 40 суток в зависимости от размера рыбы.

Случаи заражения зарегистрированы на большинстве территорий России, в том числе и в Московской области. Но наибольшая заболеваемость отмечена в бассейнах рек Оби и Иртыша. Кошачью двуустку находят и за пределами Российской Федерации: в Украине, Казахстане, Таиланде, Лаосе, Вьетнаме. Камбодже.

Болеет не только человек, но и животные: кошки, собаки, лисы, песцы, хорьки. Однако непосредственным источником инфекции никто из них стать не может, поскольку проникнуть в печень и желчевыводящие протоки может только созревшая в промежуточных хозяевах (сначала – в моллюсках, потом – в рыбах) и инкапсулированная личинка кошачьей двуустки – *циста*.

Клиническая картина

Описторхоз выявляется как у детей, так и у взрослых, независимо от возраста. От момента употребления зараженной рыбы до первых проявлений проходит инкубационный период – от 2 до 4 недель.

Как правило, начало недуга острое. Как и при многих других заболеваниях, повышается температура тела, обычно до 38-39°С, появляются *слабость, утомляемость, ломота в мышцах, головная боль*. Быстро присоединяются и характерные симптомы, связан-

ные с поражением гельминтами печени: *приступообразные сильные боли в правом подреберье, вздутие живота, тошнота, рвота, диарея, пожелтение глаз, слизистых оболочек и кожных покровов*. Боли могут распространяться по всему животу из-за нарушения пищеварения, распространения воспалительного процесса на кишечник и желудок с развитием *энтерита*, *колита* и *гастрита*, увеличения внутрибрюшных лимфатических узлов.

Описторхоз может провоцировать развитие *язвенной болезни*. Иногда болевой синдром носит опоясывающий характер из-за присоединяющегося панкреатита. Интенсивность желтухи зависит от степени закупорки желчевыводящих путей паразитами и выраженности сопутствующего холангита и холецистита.

В результате механических нарушений происходит выход в кровоток компонентов желчи, токсинов, выделяемых гельминтами, разрушенных структур клеток печени, что вызывает различные аллергические реакции. У большинства больных отмечаются высыпания: *крапивница, кашель*, *отечность слизистых оболочек, губ, языка*, иногда очень выраженная – вплоть до развития *отека Квинке*. Нередко интоксикация приводит к различным поражениям *нервной* и *сердечно-сосудистой* систем. Наблюдаются *возбудимость, бессонница, кошмарные сновидения*, частые пробуждения, *неадекватность поведения*. Также возможны нарушения *ритма сердца, повышение артериального давления, сердечная недостаточность*.

Иммунный фактор

Острое течение болезни наблюдается не у всех пациентов. В районах с высокой распространенностью кошачьей двуустки население имеет иммунные факторы, передающиеся от матери к ребенку, которые обеспечивают менее агрессивное течение заболевания. У таких пациентов описторхоз может протекать в *хронической форме* десятками лет.

Он проявляется эпизодическими болями в *правом подреберье* или в других отделах живота, *плохим аппетитом*, временами *тошнотой, неустойчивым стулом,* плохой переносимостью *жирной либо жареной пищи, алкоголя*. Нередко отмечаются *снижение*

веса, раздражительность, нарушения сна, головные боли и головокружения, сердцебиение, эпизоды субфебрильной температуры.

Возможно бессимптомное течение. Но у таких пациентов в большинстве случаев регистрируются какие-либо неспецифичные симптомы, которые они сами не связывают с гельминтозами: эпизоды *аллергических высыпаний, кожного зуда, плохого аппетита*.

Болезнь при любом ее варианте всегда ухудшает течение беременности: вызывает или усугубляет *токсикоз, гипотрофию плода, нарушает функции всех органов будущего ребенка*.

Диагностика

Воспалительный процесс в печени и желчевыводящих путях при *описторхозе* имеет все признаки *гепатита*: в крови повышается билирубин, аланиновая и аспарагиновая трансаминазы, гамма-глютамилтранспептидаза, щелочная фосфатаза. В результате поражения поджелудочной железы часто растет панкреатическая альфа-амилаза (другое название этого же показателя – диастаза).

В клиническом анализе крови, как и при других глистных инвазиях, обычно отмечается увеличение числа *эозинофилов*. При малосимптомном или бессимптомном течении в лабораторных показателях обычно имеются изменения такого же характера, что и при остром развитии заболевания, но менее выраженные.

Достоверно подтвердить инвазию кошачьей двуусткой возможно при обнаружении яиц паразита в кале при его осмотре под микроскопом или в содержимом двенадцатиперстной кишки, взятом во время проведения эзофагогастродуоденоскопии.

При *эндоскопическом* исследовании иногда можно увидеть и взрослых особей. Для повышения вероятности их обнаружения во время этого используют дополнительную методику – *ретроградную панкреатохолангиографию*.

Другие методы – ультразвуковое исследование, даже компьютерная и магнитно-резонансная томография, могут дать только сведения о наличии сопутствующего *холангита, холецистита, панкреатита, гепатита*, но не о присутствии самого возбудителя.

Обнаружение антител к антигенам возбудителя описторхоза в анализе крови не относится к достоверным методам диагностики.

Дело в том, что это всего лишь показатель реакции иммунной системы, поэтому не всегда является признаком наличия самого возбудителя.

Антитела класса G могут оставаться повышенными в течение неопределенно долгого времени после успешного лечения в отсутствие каких-либо признаков заболевания и самого гельминта. В то же время нередко отмечаются и ложноположительные результаты. Повышенные титры антител к возбудителю описторхоза без каких-либо других признаков наличия этого паразита отмечаются у 1-1,5% населения при различных ревматологических заболеваниях (*ревматоидном артрите, системной красной волчанке, аутоиммунных васкулитах*), *аллергических* заболеваниях, болезнях *желудочно-кишечного тракта* и *гепато-билиарной* системы, не связанных с паразитарной инвазией. При наличии других паразитов повышение этого показателя наблюдается еще чаще: у 5-30% больных фасциоллезом, токсокарозом, альвеококкозом и другими *гельминтозами*.

С другой стороны, при хроническом или длительном латентном течении *описторхоза*, приеме антибиотиков или гормональных препаратов, иммунодефицитных состояниях титр антител нередко снижается до нормы или до недиагностируемых значений (то есть до отрицательного результата), несмотря на присутствие яиц паразита и признаков его жизнедеятельности в печени.

Антитела класса М к возбудителю *описторхоза* начинают вырабатываться в течение 1-2-й недели после заражения, а после 4-8-й недели обычно исчезают. Таким образом, при наличии даже специфических антител в крови, появлении сыпи и других признаков аллергии необходимо обследование для исключения целого ряда *паразитарных, ревматологических* и *гастроэнтерологических* заболеваний.

Опасность осложнений

Серьезность *описторхоза* заключается в том, что даже при стертых формах без соответствующей адекватной терапии нередко происходит трансформация воспалительного процесса в необратимый *цирроз печени* или в онкологический – *рак*, или *гепатоцеллюлярную карциному*, что вылечить значительно труднее.

Возможно развитие осложнений, связанных с разрывом обтурированных (закупоренных протоков внутренней полости любого органа), сформировавшихся кист, присоединением гнойных осложнений: *абсцессов, перитонита*. Даже после курса эффективной *противогельминтной* терапии нередко сохраняются симптомы, связанные с нарушениями функции печени и близлежащих органов. Это происходит из-за сильного механического повреждения структур гепатобилиарной системы, что требует длительных курсов комплексной терапии и строгого соблюдения диеты. Нередко остается необходимость периодического лечения в течение всей жизни, несмотря на отсутствие возбудителя.

Лечение

Учитывая высокий уровень распространенности *гельминтозов*, наличие даже косвенных признаков присутствия паразита должно быть поводом для проведения эффективной *антигельминтной* терапии. Лечение чаще проводят амбулаторно, под наблюдением врача.

Для достижения максимального эффекта и минимального количества побочных действий оно обязательно должно быть *комплексным*.

Начинать следует с **диеты**.

Нужно исключить из рациона все жареное, жирное, копченое, маринованное, алкоголь. Уменьшить количество потребляемого мяса и птицы. Предпочтение следует отдавать растительной пище: овощам и фруктам в сыром и отварном виде, сокам, морсам, безмолочным кашам.

Для *дезинтоксикации* необходимо употреблять большое количество жидкости (желательно от 2,5 до 5 литров в сутки).

А также пить энтеросорбенты: смекту, энтеросгель, полисорб, фильтрум, энтегнин.

Прекрасным средством для выведения токсинов является **клюквенный** или **брусничный** морс.

Для выхода паразитов и токсинов необходимо расширение желчных протоков. С этой целью рекомендую применять один из спазмолитиков: дюспаталин, но-шпу, децител, бускопан, галидор, папаверин или отвары из трав, обладающих *спазмолитическим* действием: **ромашки, душицы обыкновенной, красавки, аира болотного, мяты, чернобыльника, любистока, ортосифона.**

На фоне такой подготовительной терапии через несколько дней принимают основной противогельминтный препарат. Наиболее эффективным против *описторхоза* считается празиквантел или его аналоги: цестокс, билтрид, балтрицид, цезол, азинокс.

Его пьют в течение одного дня 3 раза после еды по 25 мг/кг за один прием.

Другие средства, в том числе и различные составы на основе только натуральных компонентов (интоксик плюс, стопразит, тройчатка эвалар и многие другие), могут оказать частичный эффект, однако иногда приводят к полному избавлению от *описторхоза*.

После приема антигельминтного препарата к дезинтоксикационной и спазмолитической терапии подключают *желчегонные* и *гепатопротекторные* препараты. Многие из них имеют растительную основу: аллохол, холосас, хофитол, силимар, гепабене и другие. Высокоактивны специальные средства на химической основе: урсодезоксихолевая кислота (урсосан, урсофальк), гептрал (гептор), фосфоглив. Дозировки и длительность лечения определяются индивидуально, в зависимости от выраженности и характера изменений.

Фитотерапия

Из народных рекомендаций хорошим *желчегонным* и *гепатопротекторным* свойством обладает сок из свежих листьев **репейника**.

Их моют, слегка подсушивают, измельчают в мясорубке или в блендере, отжимают сок и пьют по 2 ст. ложки натощак в течение 20 дней.

Также для восстановления после антигельминтной терапии рекомендую настой из **одуванчика**. Для его приготовления

1 ст. ложку измельченных сухих или свежих корней и листьев залить стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день натощак.

В народной медицине существует большое количество разнообразных рекомендаций для лечения *описторхоза*. Многие из них, безусловно, оказывают благоприятное действие на функцию *печени, поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта*. Например, настой из смеси **подорожника, зверобоя, календулы, бессмертника, полыни, черники**, **девясила и чаги**. Для его приготовления нужно взять в равных количествах каждый компонент, измельчить, перемешать и поместить в стеклянную банку.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Пить так же, как и настой одуванчика: по 1/3 стакана натощак 3 раза в день.

При описторхозе следует использовать именно настои или отвары, поскольку спиртовая основа настоек может вызвать ухудшение состояния больного.

Иногда лечение продолжается многие годы. Нередко длительно сохраняется недостаточность пищеварительной функции, что обусловливает необходимость дополнительного назначения ферментных препаратов (креон, панзинорм, мезим-форте).

Эффективность проведенной терапии оценивают через 2-3 месяца путем исследования кала или дуоденального содержимого на наличие яиц кошачьей двуустки. Все другие симптомы, как правило, становятся гораздо менее выраженными, но могут оставаться длительно, что требует соответствующего медикаментозного и немедикаментозного лечения.

НЕ СМЕРТНЫЙ ПРИГОВОР, НО ЖИЗНЬ ИСПОРТИТЬ МОЖЕТ...

Синдром Титце

✉«...Мне 65 лет. Я постоянный читатель вестника «ЗОЖ» (с 1998 года) и «Предупреждения Плюс» (с 2001 года). Никогда не писала вам, но сейчас появился повод. В прошлом году я заметила, что справа ключица стала выше левой. В районной поликлинике врач-хирург поставила диагноз – *синдром Титце*. Прописала сухое тепло, физиопроцедуры с магнитом по 20 минут 1 раз в день (10 дней), втирать вольтарен гель 3 раза в день, принимать внутрь нимесил 1 порошок 2 раза в день (7 дней). Ключица не болит, но утолщается. Прошу рассказать на страницах вашего журнала об этом недуге».

Г.М. Лялина, г. Пермь.

В 1921 году берлинский врач Александр Титце описал заболевание, с которым издавна приходилось сталкиваться его коллегам. Правда, называлась болезнь по-разному (перихондрит, синдром передней грудной стенки, реберный хондрит, синдром идиопатической реберно-хрящевой боли), но доктора относились к этому недугу не слишком серьезно, считая, что непосредственной угрозы жизни он не несет. Тем не менее в медицинскую практику отныне это заболевание вошло под названием «синдром Титце».

Главной особенностью этого заболевания является воспаление хрящей ребер, находящихся в верхней области грудины. Недуг обычно начинается в подростковом возрасте и достигает максимума к 40 годам. Мужчины и женщины страдают этим синдромом в равной степени.

Доктор Титце утверждал, что данное заболевание развивается из-за неправильного питания, которое приводит к сбоям в обмене веществ. Кроме того, он считал, что оно может быть спровоцировано сильным кашлем или травмой. Однако даже сегодня нет точных данных о том, что приводит к развитию болезни.

Впрочем, очевидно одно — ни к каким онкологическим заболеваниям и тяжким осложнениям синдром Титце не приводит.

Чаще всего поражается только одна сторона грудины. Появляется небольшая припухлость, довольно сильная боль, которая быстро распространяется в руку. При частом и глубоком дыхании болевые ощущения усиливаются, что причиняет пациенту дискомфорт. Так как у синдрома Титце нет ярко выраженных симптомов, определить его бывает непросто. При пальпации особо резкая боль появляется, если нажимать в месте крепления ребра. Иногда с больной стороны отмечается легкая припухлость около 4 см в области больного реберного хряща. Боль усиливается при переохлаждении и при нажатии на больное ребро в месте его присоединения к грудине.

Признаки и диагностика заболевания

Как правило, первыми признаками синдрома Титце являются сильная одышка, сниженный аппетит, тахикардия, ухудшение сна (вплоть до бессонницы), иногда повышение температуры тела.

По современным данным, синдром Титце развивается на фоне любой болезни, которая поражает соединительные ткани и нарушает в них обмен веществ. Сначала развивается воспалительный процесс в соединительной ткани между грудиной и хрящами ребер. Чаще всего поражается хрящевая ткань в области второго ребра.

Спровоцировать недуг могут постоянные физические нагрузки верхней части плечевого пояса, ушибы этой области, которые ведут к микротравмам, заболевания, связанные с дыхательными путями, коллагеноз, аутоиммунные болезни, в том числе артроз и артрит.

Прогрессирование синдрома Титце приводит к так называемой избыточной кальцификации хрящевой ткани. То есть хрящевая ткань со временем заменяется костной. Постепенно

болезненные ощущения могут усиливаться. Даже небольшие и медленные прогулки приводят к сильной одышке. Диагностика этого заболевания в первую очередь основывается на клинических симптомах, увеличении СОЭ, сдвиге лейкоцитарной формулы влево, появлении С-реактивного белка.

Рентгенологическое обследование помогает увидеть утолщение в форме веретена в передней области верхних ребер. При этом оно не имеет полостных или инфильтративных изменений. Магнитно-резонансная томография является более эффективным методом инструментальной диагностики синдрома Титце.

Лечение

Хирургическое лечение синдрома Титце (поднадкостничная резекция) проводится крайне редко и не всегда дает положительный результат. Поэтому чаще врачи применяют консервативное лечение, включающее медикаментозную терапию, лечебную физкультуру, физиотерапию, массаж, мануальную терапию, рефлексотерапию.

Медикаментозная терапия направлена на купирование болевого синдрома, снятие воспалительного процесса и усиление обменных процессов. Назначается курс обезболивающих препаратов, средства, содержащие кальций, магний, фосфор, никотиновую кислоту и витамины группы В.

В современный арсенал лекарств, используемых для купирования болей, входят нестероидные противовоспалительные средства (индометацин, диклофенак натрия, кетопрофен, напроксен, ибупрофен и др. НПВС). Они снимают воспаление, боль, повышение температуры, не обладая свойствами гормональных препаратов.

Помните, что эти препараты строго назначаются врачом, их нельзя принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите и гастрите, при тяжелых заболеваниях печени и почек.

После устранения болевого синдрома переходят к применению препаратов, восстанавливающих хрящи (кондронова, хон-

дроксид). Препараты снимают боль и восстанавливают объем движений. Эффект от их действия сохраняется и после окончания лечения в течение 3-5 месяцев. Рекомендуется терапия с использованием компрессов с димексидом.

Мазь **апизартрон** основана на действии нескольких активных компонентов: пчелиного яда, аллилизотиоцианата и метилсалицилата. Благодаря использованию этого препарата улучшается обмен веществ в тканях и мышцах, снижается мышечный тонус.

Для получения эффективного результата необходимо нанести на пораженную область небольшую полоску из мази (примерно 5 см) и равномерно ее распределить по всей поверхности. Нужно подождать, пока не появится ощущение тепла, и потом легкими движениями втирать в кожу. Обычно используется до трех раз в день, пока не исчезнет боль.

Лечебная физкультура (ЛФК) создает систему дозированных нагрузок, направленных на декомпрессию нервных корешков, коррекцию и укрепление мышечного корсета, выработку правильной осанки и стереотипа движений. В результате систематического выполнения упражнений улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ и питание межпозвонковых дисков, увеличивается межпозвонковое пространство. Физиотерапия помогает снять боль, воспаление и обычно используется как вспомогательный метод вместе с другими приемами лечения.

Рефлексотерапия — включает различные лечебные способы воздействия на рефлексогенные зоны тела человека и акупунктурные точки. Наиболее часто рефлексотерапию применяют при болевом синдроме.

Народные средства

Лечение синдрома Титце с помощью средств народной медицины направлено на повышение иммунной защиты организма и улучшение функции системы кровообращения. Для этих целей используются компрессы, натирания и отвары. Вот рецепты некоторых из них:

- Смешать по 100 г сухой **ромашки**, **зверобоя**, **бессмертника**, **березовых** почек, листа **земляники**. 2 ст. ложки смеси залить 400 мл крутого кипятка и настаивать в термосе ночь, процедить. Принимать утром вместо завтрака по 200 мл.
- Смешать, измельчить: **калину** – 500 г, **цветочный мед** – 500 г, **алоэ** – 500 г, **кагор** – 500 мл. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.
- Взять большой **сельдерей** с корнем, провернуть через мясорубку, отжать сок. Сок принимать внутрь по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды, а из выжимки делать согревающие компрессы.
- Измельчить, смешать по 2 ст. ложки листьев **шалфея** и **подорожника**. Добавить предварительно растопленный на водяной бане **вазелин – 40 г,** 4 ст. ложки **подсолнечного масла**. Массу тщательно перемешать. Мазь втирают в больные места 2-3 раза в день.
- Тщательно перемешать 4 ст. ложки **ментолового масла**, 250 мл **подсолнечного масла**. Накладывать компресс с этим составом на больное место на 50-60 минут. Процедуру проводить 2-3 раза в день.
- 2 ст. ложки цветков **календулы** измельчить и залить 150 мл **подсолнечного масла**. Смесь перелить в стеклянную банку и настоять 5-6 дней. Процедить раствор через 2-3 слоя марли. Смазывать больные места 2-3 раза в день.
- Измельчить и смешать 1 ст. ложку травы **тысячелистника обыкновенного**, по 2 ст. ложки листьев **мяты перечной**, корня **солодки голой**, 3 ст. ложки цветков **календулы лекарственной**.
  3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка. Настоять в течение 8-9 часов. Процедить настой через 2-3 слоя марли и отжать сырье. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день за 20-25 минут до приема пищи.
- Измельчить и смешать по 1 ст. ложке коры **ивы белой**, травы **зверобоя продырявленного**, по 2 ст. ложки листьев **земляники лесной** и **березы бородавчатой**, по 3 ст. ложки цветков **календулы лекарственной** и **ромашки аптечной**. Залить 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настоять в течение 3-4 часов, процедить настой через 2-3 слоя марли. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день за 15-20 минут до приема пищи.



Герань луговая

- Измельчить 1 ст. ложку листьев **брусники**, залить 250 мл кипятка, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 15-17 минут. Отвар остудить и процедить через 2-3 слоя марли. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.
- Измельчить 1 ст. ложку сухой травы **герани луговой**, залить 500 мл холодной кипяченой воды. Настоять в течение 8-10 часов. Процедить настой через 2-3 слоя марли. Принимать маленькими глотками в течение всего дня.

Компрессы при синдроме Титце накладывают на болезненную область и обязательно повязывают сверху теплую шаль или шерстяную ткань. Делают компрессы на основе отвара **розмарина**, а также используя распаренные листья **хрена** или **мелиссы.**

Для лечения синдрома Титце часто применяют растирание грудной клетки в зоне поражения **свиным** или **медвежьим жиром**, а также втирание спиртовых настоек **березовых почек** и **эвкалипта**. После процедуры для усиления лечебного эффекта и продления согревающего действия лучше прикрыться теплым одеялом.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

ВОТ ТАК ФРУКТ!

Полезные свойства фиников, кураги, бананов

✉ «…Много интересного нахожу в вашем издании. Постоянно веду записи по различным заболеваниям, уже собралась целая энциклопедия. Регулярно занимаюсь зарядкой, после чего обливаюсь холодной водой и чувствую себя в 87 лет хорошо.

Мне хотелось бы узнать о целебных свойствах фиников, бананов и кураги. Дело в том, что по утрам люблю есть овсяную и гречневую каши с курагой. А еще пью чай не с сахаром, а вприкуску с финиками. Заранее спасибо».

С.К. Янина, г. Владивосток.

Многоликий финик

Это растение имеет несколько названий: **зизифус, унаби финик**, он же **китайский финик, жожоба (или жужуба), ююба** и т.д. Его плоды очень сладкие и вкусные, едят их в свежем или подвяленном виде, либо готовят компоты, варенье, пастилу. Листья и ягоды имеют в своем составе смолистые и дубильные вещества, а также флавоноиды, органические кислоты, каротин, сахара, витамин Р, аскорбиновую кислоту.

В свежих и сушеных плодах **ююбы** есть достаточно много витамина С, который оказывает хорошее воздействие на стенки сосудов. Он делает их более прочными и эластичными, а это является отличной профилактикой *сердечно-сосудистых* заболеваний (*гипертонии, ишемии, осложненной сердечной недостаточности*). Помогает при болезнях легких (*бронхит, пневмония*), почек (*пиелонефрит*), *хронических инфекциях, туберкулезе, ревматизме, системной красной волчанке, депрессивных состояниях, анемии*, наружно при *язвенном стоматите*, а также для профилактики и лечения *железодефицитной анемии*.

Лечебный курс рекомендуется врачом-фитотерапевтом индивидуально для каждого пациента в зависимости от патологии

В качестве лечебного средства назначают плоды финика в свежем виде по 10-15 штук с чаем или в качестве десерта после еды.

Финиковый десерт

Ягоды помыть, просушить, положить в вазочку, добавить мед и лимонный сок либо кисломолочный продукт (что-то одно на выбор: йогурт, сметану, кефир).

На 1 порцию понадобится 100 г ягод + 50 мл кисломолочного продукта.

Сердце любит курагу

Абрикос – хороший поливитаминный фрукт, имеющий в своем составе соли калия, магния, железа, фосфора, клетчатку, органические кислоты (салициловую, яблочную, лимонную), а также важное кардиотонизирующее средство, повышающее гемоглобин, улучшающий работу желудочно-кишечного тракта и мозга. Поэтому я рекомендую употреблять его при *заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезнях почек и ЖКТ, малокровии, для увеличения сопротивляемости организма при всех болезнях.*

Сухую форму кураги готовят из спелых сортов абрикоса. Рекомендуют при *сердечно-сосудистых* недугах (гипертоническая болезнь, ИБС); эндокринных, желудочно-кишечных и суставных заболеваниях, при анемии.

Обладает *мочегонным, общеукрепляющим, тонизирующим* свойствами, улучшает память, положительно действует на сосуды мозга и сердца. При приеме мочегонных средств необходимо восполнять калий, который уходит из организма, и тут на помощь придет курага.

Этот фрукт способствует усвояемости железа, поэтому полезен при *малокровии*. При *ожирении* врачи часто назначают больным разгрузочные дни с измельченной курагой и абрикосовым соком. Не противопоказан при *сахарном диабете*.

Десерт из кураги

300 г кураги помыть, дать стечь, измельчить, поместить в эмалированную посуду, раздробить 150 г грецких орехов, добавить к кураге. Сок 2 лимонов смешать со 150 г меда, полить курагу и орехи, тщательно перемешать, закрыть крышкой. Оставить на столе при комнатной температуре на 3-4 дня.

Употреблять ежедневно по 1 ч. ложке с кашей или чаем 2 раза в день.

Гормон счастья

В бананах содержится большое количество витаминов и полезных элементов. Например, в них находится необходимое количество магния и калия для работы *сердечно-сосудистой* системы, они нормализуют водно-солевой баланс организма и насыщают клетки мозга кислородом.

В этом фрукте находится бóльшая часть витаминов группы В, так что регулярное их употребление поможет справиться с нервозностью и стрессами. Кроме того, вещество триптофан, содержащееся в них, перерабатывается в организме человека в серотонин, гормон счастья, поэтому эти фрукты помогают бороться с депрессиями.

Полезно есть бананы как в свежем виде, так и в кашах и с творожной запеканкой.

Банановый напиток

Приготовить банановое пюре с мякотью (измельчить), добавить 10 мл лимонного сока, ванили по вкусу (на кончике ч. ложки) и 50 мл газированной воды. Все компоненты взбить в миксере и подавать в высоком стакане с веточкой мяты.

Постная овсяная каша с бананом

Прекрасный завтрак для всей семьи.

Нам понадобится **геркулес**, 1 **банан**, 1 ч. ложка **меда**, 1 стакан **воды**, **корица** по вкусу, щепотка **соли**, 1 горсть **изюма**.

В кастрюлю насыпаем геркулес, заливаем водой, добавляем соль. Варим до готовности, в конце кладем корицу, промытый изюм, держим еще 5-10 минут на теплой плите. Вместо сахара используем мед. Режем банан на кусочки и также добавляем в кастрюлю.

Приятного аппетита!

Тамара БОРКУНОВА,
кандидат медицинских наук.

12 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ВЕСНЕ

Диета для здоровья и красоты

За окном еще зима – ее последний месяц, но уже чувствуется легкое дыхание весны. Природа просыпается, начинается возрождение жизни. Новые мечты, желания, надежды... Но общее состояние, внешний вид оставляют желать лучшего. Слабость, недомогание, сонливость днем, бессонница ночью, плохое настроение, апатия. Волосы – поблекшие, кожа – сухая, бледная, ногти – ломкие. Да еще прибавилось несколько лишних килограммов, которые легли тяжелым грузом не только на суставы и сердце, но и на душу, настроение. Одним словом, все признаки нехватки витаминов и солнечных лучей. На этом фоне мы становимся легкой добычей инфекции и вирусов, что приводит к частым простудным заболеваниям, обострению хронических недугов. Но не стоит опускать руки, наоборот, надо принимать все меры уже сейчас, чтобы к весне захотелось сказать словами А. Блока: «...Я люблю тебя, жизнь, и встречаю, и приветствую звоном меча».

Что же делать, как питаться, чтобы в организм не только поступали, но и усваивались компоненты пищи, необходимые для красоты и здоровья, которые неотделимы друг от друга?

1. Прежде всего надо отказаться от пищи, которая практически не содержит полезных веществ: чебуреки, гамбургеры, тортики, пирожные, другие сладости, маргарин, сладкие газированные напитки и продукты «цивилизации» – кириешки, чипсы, хот-доги и т.д.

2. Бросить модные диеты для похудения.

Они только усугубят плохое состояние. Похудеть можно при правильном, сбалансированном питании, не испытывая голода, а получая удовольствие.

3. В рацион нужно включать как можно больше свежей зелени.

Это укроп, петрушка, сельдерей всех видов (черешковый, корневой, листовой), зеленый лук, чеснок. Лук и чеснок можно выращивать у себя на подоконнике и иметь всю зиму. Ран-

ней весной у всех на участках появится сныть и крапива. Эти два сорняка будут расти бурно, чтобы каждому желающему хватило.

Со снытью у меня было незабываемое знакомство. Лет 20 назад мы купили небольшой дачный домик в Подмосковье. Когда я в первый раз приехала туда, к домику пробралась с трудом, так как весь участок зарос незнакомой мне тогда травой. Первым делом мы с мужем принялись за уничтожение этого сорняка. Но избавиться от него было не так-то просто. На следующий день на месте прополотой земли травка появлялась вновь. Когда на 3-й день мы с мужем вновь вышли на борьбу с непобедимым сорняком, к нам в калитку постучалась женщина средних лет. В руках у нее был поднос, а на нем 3 тарелки. Оказалось, что это наша соседка. Пришла с нами познакомиться и угостить. На одной тарелке был салат из уже знакомых нам зеленых листочков вперемешку с укропом, петрушкой и редиской. На второй – зеленые щи и на третьей тарелке – зеленое блюдо в виде пасты, присыпанное луком. Все три блюда оказались очень вкусными и были приготовлены из той самой травы, от которой мы безуспешно пытались избавиться. Как вы догадались, это и была сныть. Соседка с радостью поделилась рецептами блюд из нее, а я поделюсь теперь с вами.

Химический состав сныти максимально приближен к формуле нашей крови, и человек безболезненно может питаться ею длительное время. Так, преподобный Серафим Саровский, проживший много лет отшельником в лесу, уже перед кончиной рассказал одной дивеевской сестре, что три года он питался одной снытью:

«Я сам себе готовил кушанье из снитки. Ты знаешь снитку? Я рвал ее да в горшок клал, немного вольешь, бывало, в него водицы — славное выходит кушание. На зиму я снитку сушил и этим одним питался, а братия удивлялась, чем я питался. А я снитку ел... И о сем братии не открывал».

Из сныти можно готовить салаты, варить супы, делать вкусные пасты для бутербродов.

• Салат из сныти.

150 г свежей сныти, лук, укроп, 1 огурец, 1 вареная картофелина, сметана, соль по вкусу.



Сныть обыкновенная

Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 минут. Воду слить, листья измельчить, добавить мелко нарезанные лук, укроп, огурец, картофель и соль по вкусу. Перемешать и заправить сметаной. Вместо сметаны можно добавить растительное масло и побрызгать яблочным уксусом.

- **Окрошка со снытью.**

100 г сныти,1 средний свежий огурчик, 1 пучок зеленого лука, 10 г укропа, 1,5 стакана кваса, 1/2 стакана простокваши, 1 вареная картофелина, 1 г готовой горчицы.

Сныть отварить до полуготовности, измельчить на мясорубке или блендером, охладить. Добавить нарезанный огурец, измельченные ножом лук и укроп, горчицу, простоквашу, квас и соль. Перед употреблением в тарелки добавить дольки вареного картофеля.

Возможно, долгожители Кавказа не жалуются на весеннюю усталость потому, что у них на столе круглый год более 100 видов растений. Они начинают есть дикие растения еще в детстве, а с возрастом и особенно весной их количество значительно возрастает. Не случайно главный геронтолог Абхазии, доктор медицинских наук Ш.Д. Гогохия, так говорит о травах: «Солнечная растительная пища не только поддерживает силы горцев, но и дарит недостающее весеннее тепло».

Среди абхазских долгожителей очень популярно весеннее блюдо из черемши — пхали. Готовится оно так.

Промытые молодые листья и черешки черемши разрезать ножом, варить 4-5 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, охладить, заправить мацони (кислым молоком), посолить по вкусу.

Попробуйте это незамысловатое блюдо, тем более что черемша на рынках продается уже с ранней весны.

Помню, как лет 30 назад, когда я училась в аспирантуре, особенно сильно нагрузка ощущалась в весенний период. Работать приходилось много, до глубокой ночи, иногда до утра. Но никакой усталости при этом я не ощущала. Думаю, что причиной был не только молодой возраст, но и огромное количество употребляемых блюд из дикорастущих растений.

4. Обязательно есть каждый день овощи.

Вот главные поставщики витаминов и минералов в зимнее и весеннее время.

Капуста в основном состоит из воды и обладает низкой калорийностью — 27 ккал (в 100 г). Капуста богата витаминами группы В, С, макро- и микроэлементами. Больше всего в капусте содержится калия и кальция, магния, фосфора, железа, фтора, марганца.

Квашеная капуста по количеству витамина С соперничает с цитрусовыми. В составе свежей капусты содержится природное вещество аскорбиген, которое в процессе квашения превращается в витамин С, притом в значительном количестве. Самый простой, дешевый и вкусный способ восполнить его недостаток — употреблять ежедневно немного квашеной капусты.

Тыква – это овощ, не знающий противопоказаний ни при одном заболевании.

Тыква очень полезна. В ней содержатся все необходимые витамины и микроэлементы, необходимые для нормального функционирования внутренних органов человека.

В 100 граммах продукта всего 22 ккал. Следовательно, она – вкусный и полезный продукт питания. Тыкву можно запекать, варить, жарить. Из тыквы готовят вкусные супы, делают оладьи и котлеты. А тыквенный сок – это хорошо структурированная и питательная жидкость, которая нормализует обмен веществ, снижает вредный холестерин, улучшает кро-

вообращение, очищает организм от радиоактивных элементов и токсинов.

Морковь можно считать самым полезным овощем, который положительным образом влияет на весь организм человека. Она – хороший источник витамина А (он же бета-каротин), суточная доза которого содержится в двух корнеплодах моркови.

Морковь полезна для зрения. Сырая морковь хорошо понижает уровень холестерина в крови, поэтому ее употребление является хорошей профилактикой болезней сосудов и сердца.

Морковь хорошо контролирует обмен углеводов и нормализует пищеварение в целом. В моркови содержится много клетчатки, значит, ее присутствие в рационе страдающих ожирением людей необходимо.

Этот овощ предотвращает появление морщин, делая кожу более мягкой, эластичной и красивой. Я рекомендую есть морковь как в сыром, так и в запеченном виде. Очень полезен морковный сок – и сам по себе, и в сочетании со свекольным и яблочным в соотношении 2:1:3.

Свекла сама по себе уникальна, и ее никаким другим продуктом в рационе человека заменить нельзя.

Полезные свойства свеклы, ее особая пищевая ценность связаны с двумя моментами. Во-первых, она обладает уникальным набором микроэлементов, который нигде больше не встречается, и, во-вторых, свекла содержит большое количество веществ, не подверженных разрушению при температурной кулинарной обработке.

Польза вареной свеклы не вызывает никаких сомнений. Однако для того, чтобы витамины из овощей не переходили в воду при варке, я запекаю ее в духовке. Сразу укладываю на противень свеклу, морковку, картошку, иногда и репчатый лук. В духовке их вкус получается более насыщенным, а сами овощи становятся менее водянистыми.

5. Не забывать о фруктах и ягодах.

Из фруктов я рекомендую яблоки, бананы, цитрусовые. А ягоды, особенно такие, как черная смородина, малина, клубника, облепиха, не теряют своих свойств и в замороженном виде. Поэтому ими можно посыпать каши, творог, делать вкусные морсы. Желательно употреблять их ежедневно.

6. Пить каждый день соки.

Утром – фруктовые, днем – овощные.

Я люблю по утрам перед легким завтраком выпить стаканчик сока, состоящего из 2 апельсинов, 1 грейпфрута и половинки лимона. Такой сок даст энергию на весь день и пополнит организм суточной дозой витамина С. Все соки надо готовить самим. Для этих целей не стоит жалеть денег на хорошую соковыжималку.

Отдельно хочу обратить внимание на овощные соки.

Сок из тыквы и из остальных овощей (морковь, капуста и т.д.) надо также делать самим с помощью соковыжималки. А жмых ни в коем случае не выбрасывать. В нем много клетчатки, пищевых волокон, которые нормализуют работу желудочно-кишечного тракта. Обычно жмыха при ежедневном приготовлении соков получается много. Я храню его двумя способами:

- расфасовываю в небольшие полиэтиленовые пакетики и замораживаю;
- высушиваю, промалываю в кофемолке и держу в стеклянных банках. Добавляю в первые и вторые блюда.

Так же поступаю и с фруктовым жмыхом. Особенно много накапливается его после выжимания яблок. Как правило, в зимних яблоках кожура бывает грубой, жесткой. Но выбрасывать ее не надо, так как именно в кожуре больше всего полезных веществ. Из нее и сердцевины я варю компот, в который затем добавляю мед и лимон по вкусу. Очень вкусные овощные супчики и борщи получаются, если их варить не на простой, а на яблочной воде.

7. Все сладости в виде пирожных, конфет и так далее заменить на сухофрукты.

Особое внимание стоит уделить кураге, черносливу, инжиру и изюму. Советую приготовить пасту, которая не только необычайно вкусна, но и полезна, так как нормализует работу кишечника, оказывает благотворное влияние на сердце, насыщает наш организм витаминами и микроэлементами.

Паста из сухофруктов.

Курагу, чернослив, изюм, инжир, грецкий орех (по 200 г), два лимона с кожурой провернуть через мясорубку, добавить 200 г натурального меда, 300-400 мл льняного масла. Все тщательно перемешать. Принимать по 1 дес. ложке три раза в день до еды.

8. Для клеток иммунной системы необходим белок.

Поэтому обязательно надо есть мясо, рыбу и птицу. Если хотите еще и похудеть, то употребляйте нежирные сорта мяса и птицы. А рыба, наоборот, чем жирнее, тем полезнее. Именно в жире рыбы, особенно морской, содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, богатые витамином красоты и молодости Е.

9. Растительные масла первого отжима – наши друзья.

Оливковое, льняное, подсолнечное, масло из пророщенных зерен пшеницы и другие – являются источником витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот. Их надо добавлять в тарелку с кашей, а также заправлять ими овощи и винегрет.

10. Пейте травяные чаи с медом, с лимоном.

Очень полезно употреблять весной отвар плодов шиповника:

1 ст. ложку истолченных ягод залить 400 мл кипятка в небольшой эмалированной кастрюле, томить на водяной бане 15 минут, после чего вылить в термос и настоять ночь. Принимать по 100 мл за полчаса до еды 3 раза в день.

11. Кисломолочные продукты, особенно кефир, являются одними из лучших нормализаторов работы желудочно-кишечного тракта и иммунной системы.

Возьмите себе за правило выпивать за 1 час до сна 2/3 стакана кефира комнатной температуры.

12. Каши из цельнозерновых злаков.

Цельнозерновые – это злаки, произведенные из нешлифованного зерна, содержащие в составе все его части: эндосперм, зародыш и оболочку. Такие каши очень полезны, в них много витаминов и клетчатки. Они способствуют очищению организма и снижению веса. В первую очередь я рекомендую гречневую, овсяную и перловую каши.

Соблюдая эти нехитрые рекомендации, мы сможем поддержать и улучшить свое здоровье не только в весенне-зимний период, но и во все времена года. Будьте красивы и здоровы всегда!

Ирина ГУЩА,
кандидат медицинских наук.

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ЛЕЧЕНИЕ

Синдром поликистозных яичников

«Предупреждение Плюс»: В прошлом номере известный врач-исследователь, учредитель и руководитель Международной академии здоровой жизни, акушер-гинеколог Елена Петровна БЕРЕЗОВСКАЯ рассказала о сложностях в диагностике так называемого СПКЯ. Сегодня речь пойдет о его лечении, которое должно быть гибким в зависимости от обстоятельств.

Всего около пятнадцати лет назад подход в лечении синдрома поликистозных яичников был поголовно трафаретным: женщину «сажали» на высокодозированные гормональные контрацептивы – любимый всеми врачами «Диане-35». В большинстве случаев такое лечение проблему не решало, но зато создавало ложное состояние улучшения: у женщины были регулярные искусственно созданные циклы, что почему-то принималось за нормальную работу яичников, когда их функция в реальности была подавлена, как и нарушена связь с гипоталамо-гипофизарной системой. До сих пор многие врачи увлечены такой схемой лечения, которая не просто устарела, но является неэффективной.

Современные методы лечения делятся на три основные группы:

- немедикаментозные;
- медикаментозные;
- хирургические.

Комбинация разных видов лечения вполне возможна, но чаще всего начинают с более щадящих методов, так как они оказывают наименьший негативный эффект на организм женщины.

Выбор метода лечения, а также медицинских препаратов, зависит от **возраста женщины, ее желания иметь детей в будущем, проявления признаков СПКЯ** и других факторов. Если женщина планирует беременность, то многомесячное лечение гормональными контрацептивами, подавляющими овуляцию, будет ошибкой.

Основными принципами лечения СПКЯ являются:

- Устранение симптомов, связанных с повышенным уровнем андрогенов;
- Возобновление и урегулирование менструальных циклов;
- Возобновление фертильности (способности воспроизводить потомство);
- Улучшение метаболических процессов, связанных с этим заболеванием.

Если женщина не планирует беременность и адаптировалась к нарушению менструального цикла, нужно ли акцентировать внимание на необходимости лечения СПКЯ? Ответ на этот вопрос связан с тем, насколько женщина осведомлена о рисках для здоровья в результате гормонально-метаболических нарушений, происходящих в ее организме. СПКЯ ассоциируется с четырехкратным увеличением риска развития *сахарного диабета 2-го типа*. Также у женщин, страдающих СПКЯ, значительно повышается риск развития *дислипидемии* (нарушения обмена жиров), неалкогольного *жирового гепатоза, апноэ, сердечно-сосудистых заболеваний*, эмоциональных расстройств.

Поэтому, согласно современным рекомендациям ряда профессиональных сообществ, как эндокринологических, так и гинекологических, у женщин, страдающих синдромом поликистозных яичников, желательно регулярно (каждые 3-5 лет или чаще по показаниям) проводить скрининг на *диабет* (лучше всего глюкозо-толерантный тест), определять *уровень жиров в крови*, измерять *кровяное давление*. Эндокринологи дополнительно рекомендуют проведение скрининга на *депрессию* и симптомы *апноэ*.

Самым важным правилом в лечении СПКЯ будет индивидуальный подход с учетом пожеланий женщин.

Снижение веса – первый шаг в лечении

При наличии лишнего веса первым шагом в лечении будет урегулирование диеты и снижение веса, независимо от того, планирует женщина беременность или нет. Уменьшение веса всего

на 5% от начального у полных женщин возобновляет овуляцию и способствует зачатию в 30% случаев.

Жировая ткань, особенно в области живота и бедер, является резервуаром мужских половых гормонов, поэтому избавление от этих резервуаров приводит к понижению уровня андрогенов в крови, а также к понижению уровня инсулина.

Потеря веса должна быть постепенной и умеренной, а не резкой, потому что резкое снижение веса может усугубить расстройства менструации. При умеренном снижении веса улучшение наблюдается через 4-12 недель.

Существует огромное количество диет, которыми пользуются женщины и мужчины для похудения. Почти все диеты можно разделить на несколько основных групп:

- Уменьшение потребления количества энергии (калорий).
- Уменьшение потребления количества белков.
- Уменьшение потребления количества жиров.
- Уменьшение потребления количества углеводов.
- Комбинированные диеты.
- Комплексные диеты (включают дополнительно другие методы похудения).

Надо сказать, что из всех наиболее популярных диет изучено влияние питания с ограничением количества энергии (от 1000 до 1400 ккал/день) и белков. Заслуживают внимания диеты, учитывающие низкий гликемический индекс. Популярными в лечении СПКЯ становятся комбинации диеты и физических упражнений, а также дополнительный прием метформина.

Планирование беременности – стимуляция овуляции

Женщинам, которые планируют беременность, но имеют проблемы с зачатием, первоочередным будет *стимуляция овуляции*, повышающая шанс зачатия, а не длительный прием гормональных контрацептивов. Традиционно многие врачи проводят стимуляцию овуляции клостильбегидом (кломидом, кломифеном). Этот препарат при правильном подборе дозы редко приводит к возникновению синдрома гиперстимулированных яичников. Он

также обладает антиандрогенным свойством, поэтому имеет положительный эффект у женщин с незначительным повышением уровня мужских половых гормонов.

Еще лучше себя зарекомендовал летрозол (фемара), который начали широко применять у женщин с СПКЯ.

Если зачатие ребенка не происходит в течение 4-6 циклов стимуляции овуляции, необходимо воспользоваться другими репродуктивными технологиями.

В том случае, когда женщина не хочет проводить стимуляцию овуляции, ей могут предложить прием противодиабетического препарата метформина. Также прием метформина рекомендован тем женщинам, у которых подтверждена резистентность к инсулину.

Лечение *гирсутизма* у женщин этой категории рекомендовано проводить путем механического или химического удаления волос (депиляция).

Беременность не планируется – учитываем симптомы

У группы женщин, не планирующих беременность, выбор в лечении СПКЯ больший. Поскольку это фактически пожизненный диагноз (до наступления климакса у большинства женщин), то начинать лечение необходимо с тех препаратов, которые будут иметь наименьший побочный эффект при длительном использовании. Выбор лечения также будет зависеть от его стоимости.

Первичным в подходе подбора метода лечения будет учет признаков, которые доставляют женщине наибольший дискомфорт. А так как комбинация нерегулярных менструальных циклов, гиперандрогении и гирсутизма у женщин с СПКЯ встречается чаще всего, то первой линией лечения являются гормональные контрацептивы.

Какому гормональному контрацептиву отдать предпочтение? Не существует ни одного клинического исследования, которое бы показало преимущество хоть какого-то препарата в лечении СПКЯ, но обычно предпочтение отдают современным препаратам с *низкими дозами гормонов*.

Женщины должны понимать, что многомесячный прием гормональных контрацептивов не приводит к появлению регулярных циклов. У назначения гормонов существует три цели:

1) создать комфорт для женщины, которая хочет иметь искусственную регулярность циклов,

2) предотвратить гиперплазию эндометрия (чрезмерный рост) и последующие нерегулярные кровотечения,

3) предотвратить нежелательную беременность.

После отмены гормональных препаратов в большинстве случаев женщины будут испытывать те же симптомы, что и до лечения. Однако, если лечение комбинируется с понижением веса, переходом на здоровый образ жизни с увеличением физической активности, модификацией питания, то положительные результаты будут закреплены и продолжатся длительный период даже без приема гормональных препаратов.

Прием гормональных контрацептивов также благоприятно влияет на устранение *гирсутизма* у женщин с СПКЯ. Также лечение гирсутизма требует терпения как от женщин, так и от врачей, потому что первые признаки его эффективности появляются не раньше, чем через полгода приема препаратов. Существует также негативный эффект длительного приема гормональных контрацептивов у ряда женщин – это облысение за счет смены гормонального фона.

В лечении *акне* используют гормональные контрацептивы, а также различные мази, как в виде монотерапии, так и в комбинации с другими препаратами.

Противодиабетические препараты (метформин) могут быть рекомендованы женщинам, не желающим применять гормональные препараты. Хотя прием метформина может улучшить регулярность цикла у половины женщин, принимающих этот препарат, важно понимать, что без модификации образа жизни и питания такой эффект будет непродолжительным. Одновременно важно понимать, что любой лекарственный препарат, который используется для лечения СПКЯ, имеет высокий уровень побочных эффектов, что может привести к появлению отклонений в работе других органов.

Хирургическое лечение не рекомендовано

Начиная с 1930-х годов синдром поликистозных яичников лечили только клиновидной резекцией яичников, предполагая, что толстая капсула яичников не позволяет овулирующему фолликулу лопнуть и созревшей яйцеклетке выйти в брюшную полость для последующего зачатия. Однако эта операция чаще заканчивалась неудачами и еще большим усугублением проблемы из-за спаечного процесса в брюшной полости (в 70% случаев). Поэтому большинство врачей отказались от нее.

Но у ряда больных, у которых обнаружена толстая капсула яичников, некоторые врачи предлагают проводить лапароскопическое рассечение капсулы яичников. Другие виды лапароскопического лечения включают сверление лазером отверстий (5х5 мм) в стенке яичников или же проведение множественной биопсии яичников (взятие кусочков ткани). Предполагается, что создание отверстий в капсуле яичников создает лучшие условия для выхода овулирующих яйцеклеток за пределы яичника.

У хирургического лечения существует серьезный недостаток. Помимо увеличения риска возникновения спаек повышается уровень развития яичниковой недостаточности и ранней менопаузы из-за повреждения яичников, а также окружающих их сосудов и нервов. Во многих странах хирургическое лечение строго не рекомендовано проводить в случаях, когда не было проведено консервативное лечение.

Таким образом, современная медицина имеет несколько оптимальных методов лечения СПКЯ, эффективность которых не очень высокая, но все же позволяет большинству женщин облегчить протекание этого заболевания и уменьшить уровень осложнений.

ПОДПИСКА 2017=1+1!
(на 6 месяцев)

Лучшее средство от кризиса

Ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс» – это ваш шанс укрепить здоровье. Подпишитесь, и полезные рекомендации, советы и консультации придут к вам в дом.

Подписка на «Предупреждение Плюс» – недорогой и полезный подарок родным и знакомым. Наш девиз: «Один + один», плати мало – получай много!



КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

«Предупреждение Плюс.
Библиотечка «ЗОЖ»........ *99609*

«Комплект «ЗОЖ»........ *99610*

VIPISHI.RU *Интернет-подписка*

КАТАЛОГИ «ПРЕССА РОССИИ» И «АГЕНТСТВО «РОСПЕЧАТЬ»

«Предупреждение плюс.
Библиотечка «ЗОЖ»........ *19777*

«Комплект «ЗОЖ»........ *36999*



ВМЕСТЕ МЫ ЗДОРОВЕЙ!

На странице 66 мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам остается только вписать наш индекс по любому из каталогов и отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой *почтовый индекс, адрес и фамилию.*

Индекс в **КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ**	**99609**
Индекс в каталоге **«Пресса России»** и **«Агентство Роспечать»**	**19777**

ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ / журнал [ ] (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов:

на 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

ПВ | место | литер

на ~~газету~~ / журнал [ ] (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | ______ руб. ______ коп. | Количество комплектов

на 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПОД КРЫЛОМ ФИТОТЕРАПИИ

Синдром поликистозных яичников

Проблема лечения женщин с поликистозом – одна из самых сложных в гинекологии. Опытные и знающие специалисты в этой области признают, что время лечить такую патологию шаблонно уже ушло. С другой стороны, в научной и народной фитотерапии индивидуальный подход к лечению существует с давних времен.

Подбор трав и соков для каждой больной с ее персональными особенностями обеспечивает высокую результативность лечения. Конечно, осуществлять такой подбор очень сложно. Нужен опыт, большой список растений, терпение пациенток. А мешает лечению травами очень часто противодействие врачей. Но те гинекологи, которые уже давно пришли к выводу, что неумелое применение гормональных средств калечит пациенток, приводит к ранней инвалидизации и повышает смертность этой категории больных, работают и добиваются хороших результатов. Мой собственный опыт подсказывает, что на различных этапах лечения возможно аккуратное применение гормональных средств и совместное с гинекологом-эндокринологом лечение пациенток с этой патологией.

Для *снижения веса* у женщин с СПКЯ используются такие растения, как **кукурузные** рыльца, **спаржа лекарственная**, семя **льна посевного**, лист **кассии остролистной**, кора **крушины ломкой**, **повилика европейская**, лист **березы** и **кипрея**, **сельдерей**, **подорожник** и его семена, **морская капуста**, отруби злаковых.

Поделюсь с читателями опытом по уменьшению массы тела у пациенток. Сначала я провожу углубленную беседу о вреде жира в организме. Далее – рекомендации по питанию:

- не употреблять полную порцию любого блюда и оставлять какую-то часть пищи не съеденной на тарелке;
- производить регулярный (раз в неделю) обмер окружности шеи, груди и талии, определять массу тела и обязательно записывать данные. Так можно объективно отслеживать динамику и добиваться хороших результатов.



Лапчатка гусиная. Фото Павла Ефремова

Такой подход позволяет снижать вес на 500 г в месяц. Значит, через год вы похудеете на 6 кг. Это весьма физиологично, и возврата к прежнему весу не происходит.

В качестве растений, *регулирующих менструальный цикл* и гормональный фон, я рекомендую использовать корень **солодки голой**, кожуру **мандарина**, траву **вероники длиннолистной, чистеца болотного**, крапивы **двудомной** и ее семена, **кирказон, омелу белую**, траву **полыни обыкновенной** (чернобыльник), **полыни горькой, пижмы обыкновенной, мяты луговой, мелиссы, земляники, лапчатки гусиной, душицы обыкновенной, тимьяна ползучего, шалфея лекарственного, зверобоя продырявленного, горца птичьего** и **змеиного, пустырника сердечного, череды трехраздельной**, корневищ **валерианы обыкновенной, родиолы розовой, аралии, дягиля лекарственного**.

Большое значение в лечении поликистоза играют некоторые *специи*, а именно: семена **аниса, укропа, кориандра, тмина, мускатный** орех, **куркума, лимонник китайский, гвоздика**.

А также ряд *растений-адаптогенов*: **женьшень, элеутерококк, аралия, левзея сафлоровидная, родиола, заманиха, плющ, пантокрин**.

Принцип составления таких сборов заключается в небольших (20-40 г) дозах каждого вида сырья с тем, чтобы суммарно вес сбора был 500-600 г. Травы измельчаются и тщательно перемешиваются.

Для заваривания в первые две недели достаточно брать 1 ст. ложку сырья на 400-500 мл холодной воды. Смесь нагревается и варится на слабом огне 5-7 минут. Настаивание – в пределах одного часа. Процеженный отвар нужно принять за 3-4 приема на протяжении дня с добавлением пчелиного меда.

С третьей недели заваривается 2 ст. ложки, далее – 3 ст. ложки на 600-800 мл воды. Курс лечения длится 1,5-2 месяца, и повторять его лучше 3 раза в течение лечебного года. Общая длительность лечения доходит до двух-трех лет.

Сбор для лечения СПКЯ (примерный):

семена **аниса, укропа, кориандра, крапивы** – по 30 г, **полынь обыкновенная** и **горькая, омела белая, мята, мелисса**, корень **родиолы** – по 20 г, трава **зверобоя, крапивы, гусиной лапки, пустырника**, кожура **мандарина** – по 20 г, корень **солодки** – 40 г, корень **элеутерококка** и **аралии, валерианы** и **девясила** – по 30 г, **мускатный орех** и **гвоздика** – по 10 г, **кукурузные** рыльца и семена **льна** – по 40 г, **тимьян** и **кипрей** – по 30 г.

Результаты лечения травами приводят к снижению веса тела, улучшению работы желудочно-кишечного тракта и ликвидации запоров, восстановлению регулярных месячных и нивелированию предменструального синдрома, становятся редкими простуды, улучшается настроение и нередко наступает желанная беременность.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

ОЧИ ЧЕРНЫЕ, ОЧИ СТРАСТНЫЕ, ВЕКИ КРАСНЫЕ… НЕ ПРЕКРАСНЫЕ

Уход за веками после операций и при офтальмологических проблемах

«Предупреждение Плюс»: Часто мы выбираем одежду, следуя моде и погоде. Ежимся от холода, укутываясь зимой, и свободно вздыхаем летом, освободившись от многослойных покровов. В то же время наше лицо в любой сезон открыто всем ветрам, а между тем на нем находится участок, покрытый самой тонкой и чувствительной кожей, – это зона век. Как же правильно за ней ухаживать, чтобы не испытывать никаких проблем? Своими советами и рекомендациями поделится врач-дерматолог-косметолог Ирина Викторовна ЕГОРОВА.

Гигиена век

Большинство косметических кремов для глаз на самом деле можно наносить только вокруг глаз, то есть по костному краю орбиты. Мы же подробнее поговорим о том, что делать, если интенсивного ухода требуют именно подвижные веки и ресничный край.

Гигиена век очень важна и в обычной жизни, и особенно, если планируется либо уже осуществлено оперативное вмешательство в области глаз. Если пациенту предстоит, к примеру, эксимерлазерная операция по коррекции остроты зрения (лечение *миопии, гиперметропии* и *астигматизма*) либо вмешательство по поводу катаракты (эти операции могут называться так: экстракция *катаракты* с последующей заменой хрусталика, или ультразвуковая факоэмульсификация катаракты с имплантацией интраокулярной линзы), то задача правильно организованного гигиенического ухода в том, чтобы минимизировать риск послеоперационных осложнений.

Достигается это путем мягкого, качественного очищения век и профилактики застоя секрета мейбомиевых желез, а также предупреждения развития так называемого *синдрома сухого глаза*.

Для гигиенических мероприятий (*очищения век и компрессов*) используются специальные салфетки – стерильные блефаросалфетки (гельтек) или салфетки блефаклин (теа), а также блефарошампунь и блефаролосьон.

Для ухода за кожей век применяются препараты блефарогель (форма 1 и 2), теагель, а при недостатке слезной жидкости используются препараты-«слезозаменители», такие как систейн, стиллавит, вид-комод, хило-комод и другие.

Ранний послеоперационный период

В ранний послеоперационный период, как правило, пациенты жалуются на раздражение век (зуд и покраснение), ощущение *дискомфорта и сухости глаз*, чувство *жжения, слезотечение,* наличие *слизистых* или *гнойных выделений, желтых корочек* в области ресничного края. Такие симптомы могут быть вызваны *инфицированием поверхности глаз* вследствие нарушения местного иммунитета и естественного защитного барьера, что неизбежно при проведении любых оперативных вмешательств.

Для того, чтобы этого не произошло, после операции больным с профилактической целью обязательно назначаются содержащие антибиотик капли и специальный уход за глазами – средства, восполняющие дефицит слезной жидкости, не содержащие консервантов. Даются также гигиенические рекомендации.

Согласно проведенным исследованиям у пациентов, проводивших профилактические процедуры в течение одной-двух недель до оперативных вмешательств, частота встречаемых послеоперационных осложнений была в два раза ниже, чем у людей, не проводивших аналогичные гигиенические мероприятия.

Многие испытывают дискомфорт и сухость в области глаз. Кроме того, больных могут беспокоить покраснение век или другие симптомы, связанные с дисфункцией мейбомиевых желез, которые вырабатывают жировой компонент слезы, с различными видами *блефаритов*, также могут возникать *ячмени* или *халязионы*. При данных явлениях также рекомендуется терапевтическая гигиена век.

Компьютерный зрительный синдром

В наш век научно-технического прогресса общество становится все более компьютеризованно. И это относится не только к молодому поколению, буквально привязанному к ноутбукам, гаджетам и т.д. в школе, институте или офисе. Но и к пенсионерам, также осваивающим современную технику, чтобы оплачивать квитанции за ЖКХ, записываться к врачам или читать различную информацию в Интернете.

Таким образом, в офтальмологии появилось такое понятие, как *«компьютерный зрительный синдром»*. Он характеризуется комплексом симптомов, среди которых оказывается *дисфункция мейбомиевых желез*, из-за которой возникает недостаток липидной (жировой) фракции слезы, что затем приводит к развитию *синдрома сухого глаза*, так как водная часть слезы, лишенная липидов, начинает испаряться значительно быстрее и слеза теряет свои скользящие свойства.

Кроме того, повышается *осмолярность слезы*, она становится более соленой и начинает «тянуть» влагу с поверхности глазного яблока. Так как защитная функция органа зрения при этом снижается, могут развиться воспалительные процессы в данной области: *блефариты, конъюнктивиты*.

Стоит также напомнить о необходимости ежедневного ухода за глазами носителям контактных линз, которые подвержены как более частым воспалительным процессам в области глаз, так и развитию синдрома сухого глаза.

Помимо этого, инфекционные поражения глаз (ячмень и прочие) характерны для больных *сахарным диабетом* и другими *хро-*

ническими отклонениями, снижающими как *местный, так и общий иммунитет*.

Обладатели жирной и проблемной кожи страдают такой патологией, как угревая болезнь (*акне*), которая зачастую сопровождается развитием *демодекоза*, и этот процесс может переходить на веки, поражая волосяные фолликулы ресниц. Тогда пациента начинают беспокоить *зуд, клейкие желтоватые выделения* и корочки на ресничном крае.

В этих случаях помимо соблюдения основных рекомендаций по лечению необходимо правильно очищать область век, а для ухода за веками и ресничным краем использовать блефарогель 2, в состав которого входит сера, обладающая акарицидным (*противоклещевым*) и *противовоспалительным* действием.

Больные-аллергики также подвержены риску возникновения *блефаритов* (воспалительных процессов), вызванных реакцией на косметические средства, медикаменты.

Аллергический блефарит может развиться в ответ на проникновение в организм вирусов и микробов, паразитов, выделяющих токсины, являющиеся сильными аллергенами.

При данной патологии больные начинают испытывать зуд, жжение в области век, их беспокоят отечность и покраснение.

Для того, чтобы лечение было эффективно, необходимо выявить аллерген, затем пациенту назначаются *антигистаминные* препараты местно и внутрь. Например, местно

сперсаллерг по 1-2 кап. в каждый конъюнктивальный мешок 2-3 раза в сутки или лекролин 4 раза в сутки.

Дозу лечебного препарата обязательно подбирает лечащий врач.

При необходимости она может быть увеличена либо уменьшена или доктор выберет другие препараты с аналогичным действием.

Для применения внутрь в рекомендованных дозах специалист может назначить такие лечебные средства, как супрастин, кестин, зиртек, зодак и прочие аналоги.

«Слезозаменители» назначаются в том случае, если после купирования признаков аллергии не проходит дискомфорт в области глаз, и применяются они не более 2 месяцев.

При выраженной аллергической реакции и длительном течении блефарита врач, как правило, может порекомендовать стероиды или комбинированные препараты, содержащие стероид и антибиотик (при присоединении инфекции).

Кроме того, назначаются гигиенические мероприятия в области век: мягкое очищение, теплые компрессы с блефаросалфеткой или блефаролосьоном, либо отваром **ромашки**, самомассаж век с блефарогелем 1, который не содержит серу и может применяться при блефаритах именно *аллергического* происхождения.

Теперь рассмотрим подробнее, как правильно ухаживать за глазами и веками.

Мягкий и нежный уход за веками

1. В первую очередь это **мягкое очищение**. Для того, чтобы хорошо очистить веки, следует использовать блефарошампунь или другие мягкие очищающие средства, не содержащие агрессивных ПАВ (поверхностно-активных веществ), таких как лаурил и лаурет сульфаты. Все очищающие средства смываются водой (лучше кипяченой).

Если загрязнений практически нет, можно протереть область век блефаросалфеткой или салфеткой блефаклин. Однако дважды в день лучше проводить более тщательное очищение, как описано выше, с водой.

2. Затем рекомендуется сделать **теплый компресс** на область век. Для этого можно использовать либо ватный диск, который

сначала нужно смочить теплой водой, затем отжать и пропитать блефаролосьоном, либо взять стерильную блефаросалфетку.

Не вскрывая индивидуальную упаковку, положить ее в стакан с горячей водой, через несколько минут салфетку достать из упаковки и использовать в качестве компресса.

Процедуру можно делать с настоем **ромашки**.

Для его приготовления

1 фильтр-пакет или 1 ст. ложку измельченных цветков залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 15 минут, остудить, процедить и использовать для пропитывания ватных дисков.

Компрессы положить на закрытые веки на 1-2 минуты.

Следует помнить, что компрессы должны быть теплыми.

---

3. После этого проводится **самомассаж век** с блефарогелем 1 или 2.

Блефарогель 2 содержит серу и применяется, когда установлено, что есть *инфекция - микроб* или *паразит*. При *аллергических формах блефаритов* и в *профилактических* целях используется форма 1 либо массаж можно делать с теагелем.

Для проведения самомассажа 1-2 кап. геля наносятся на кончики пальцев или на кончик ватной палочки и аккуратно, круговыми движениями, распределяются вдоль ресничного края, по подвижному верхнему веку, с переходом на нижнее веко.

Затем осуществляется легкий массаж.

Указательным пальцем одной руки слегка приподнимаем и придерживаем бровь, а указательным или средним пальцем другой руки несколько раз нежно проводим по направлению от брови к краю верхнего века, перпендикулярно ресничному краю. Таким образом, на каждое веко приходится 5-6 продольных движений в направлении от брови к ресницам, сверху вниз, так как необходимо «пройти» всю поверхность – от наружной части глаза к внутренней.

Затем аналогично придерживаем одной рукой кожу под глазами и массируем нижнее веко, только уже снизу вверх, по направлению к ресницам.

Каждый глаз массируем не более 1-2 минут.

Самомассаж век следует делать ежедневно, утром и вечером, в течение 1-2 месяцев. При необходимости курс можно повторить через месяц.

Для того, чтобы быстрее восстанавливалась защитная функция слезной пленки, рекомендуется чаще моргать, особенно если повышена нагрузка на глаза, длительное время напрягается зрение, например, при работе за компьютером.

4. Если присутствуют симптомы *воспаления глаз и век*, то на время проведения лечения необходимо отказаться от использования декоративной косметики (тени, тушь и т.п.). После выздоровления следует заменить косметические средства, контактировавшие с областью глаз, на новые, а многоразовые кисти и щеточки тщательно продезинфицировать путем длительного замачивания в ***антисептическом*** растворе (микроцид, спиртовой хлоргексидин). Но лучше, конечно, также заменить эти предметы новыми.

Если предстоит оперативное вмешательство, минимум за неделю до этого следует проводить вышеперечисленные гигиенические мероприятия по уходу за областью глаз, а после операции неукоснительно выполнять все рекомендации врача-офтальмолога.

Для того, чтобы помочь своему организму противостоять внешним воздействиям и внутренним проблемам, необходимо содержать его в чистоте, обеспечивать достаточным и разнообразным питанием (витамины, микроэлементы), а также периодически стимулировать те функции органов и систем, которые с возрастом или по другим причинам становятся ослабленными.

Если человек регулярно ухаживает за собой, соблюдает правила гигиены, то его естественная защита (иммунитет, барьерные функции кожи и слизистых) будет эффективной.

С ВЕРОЙ В БУДУЩЕЕ

Страх старения

Увы, в нашем народе издавна бытует мудрость, гласящая: «Старость – не радость». И действительно, годы, отягощенные приобретенными в течение беспечно-безрассудной жизни болячками, невеселы. И все-таки, как некогда «полуоптимистически» написал польский остроумец Лешек Кумор, хотя такая «старость печальна, к счастью, она проходит»...

Современный режиссер Валентина Власова недавно написала: «Старость приходит тогда, когда исчезает вера в будущее». И, конечно же, во многом она права.

Страх состариться чаще всего возникает из-за других страхов – одиночества, смерти и болезней. И у многих старость ассоциируется с беспомощностью и несостоятельностью. А потому боящиеся ее «примеряют» к себе наглядные примеры одинокой старости, которые, к сожалению, в наши дни весьма не редки.

Этому страху в большей степени подвержены женщины. Им намного сложнее принимать естественные изменения в собственной внешности: морщинки, седые волосы, ухудшение осанки и походки... Именно из-за этого в какой-то момент некоторые просто перестают праздновать свой день рождения. Таким способом они пытаются как бы отодвинуть наступление момента старости.

Мужчин чаще всего не так уж страшат возрастные изменения (хотя они боятся возможной потери мужской силы и немощности), но появляющийся у них с возрастом страх одиночества развивается на фоне опасений остаться без поддержки и любви, стать всеми покинутыми, никому не нужными.

Как преодолевать страх старости

Для того чтобы бороться со страхом старости, существует несколько важных приемов и правил.



- Прежде всего старайтесь не думать о том, чего еще не произошло. Ведь вовсе не обязательно, что в старости именно вы будете одиноки и больны. Тут многое зависит не только и не столько от врачей, сколько от вас самих.
- Начинайте более адекватно относиться к происходящим с вами возрастным изменениям (вы должны осознать и смириться с тем, что ничто не вечно в этом мире, что это вовсе не какая-то особая «кара» или даже «карма» именно для вас – так устроены все люди, старость – это неизбежность).
- Настраивайте свой мозг на позитивное мышление. Помните народную мудрость, гласящую: «Стар не тот, кому лет много, а кто смолоду скис!». А потому не отказывайтесь от всего того, что в недавние годы радовало вас. А еще лучше для того, чтобы побороть страх старости, находите для себя новые интересные занятия или хобби, наслаждайтесь плодами своего творчества. Знайте: люди, чем-либо увлеченные, долго остаются молодыми, пусть даже не физически, а только в душе, но таких людей никогда не будут мучить переживания неизбежно приближающейся или уже наступившей старости.

- Отказывайтесь от вредных привычек и заменяйте их полезными – это так же помогает сохранить молодость (как минимум, душевную). У тех же, к примеру, творческих людей мозг постоянно трудится, а поэтому стареть ему некогда.
- Не избегайте общения со старыми и пожилыми людьми – так вам будет проще понять их жизнь и мысли, и вы наверняка увидите, что все, по большей степени, не так уж и страшно, ведь пожилые и даже старые люди весьма не редко считают себя счастливыми. Посмотрите внимательно вокруг себя и наверняка вы увидите немало энергичных стариков и старушек, которые воспитывают внуков, ходят в бассейн, в какие-то клубы по интересам, а то и вовсе отправляются в заграничные туры, в общем, живут полноценной жизнью и даже заводят романы. И счастливы они не меньше вашего.
- Помните о том, что чаще всего прекрасный внешний вид сохраняют люди, которые живут осознанно и не впадают в меланхолию, а то и вовсе в депрессивно-паническое состояние. Ведь они сохраняют нервные клетки, которые играют роль первой скрипки в сохранении молодости. Яркий пример тому – немалое число известных актеров и актрис.
- Не забывайте о том, что сохранить молодость (особенно душевную) помогает любовь. А ведь, как известно, «любви все возрасты покорны», и найти себе пару никогда не поздно – нужно только этого очень захотеть. Если вы встречали когда-нибудь женщин, которые нашли свое счастье, когда им было уже за 40, а то и за 50, то наверняка замечали, что они просто молодеют на глазах.
- Если все же страх старости приобретает у вас навязчивый характер (то есть превращается в так называемую «геронтофобию» или «гераскофобию»), то лучше всего, не стесняясь, обращаться за помощью к психологам или к психотерапевтам.

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

ЭХИНАЦЕЯ И ДРУГИЕ

Растительные иммуномодуляторы

В холодное время года, а в средней полосе это период с октября по март, практически каждого из нас волнует одна проблема: как не простудиться и не заболеть. Особенно актуально это для детей, ведь не секрет, что дошкольник неделю посещает детский садик, а потом две-три болеет. Именно с такой проблемой мы столкнулись, когда мой трехлетний внук Филипп пошел в садик. Но ситуация усугубляется еще и тем, что, когда выздоровевшего ребенка ведешь к педиатру за справкой, в поликлинике он опять сталкивается с только что заболевшими детишками, которые чихают, кашляют, и в результате – новая волна болезни. Вот и получается «сказка про белого бычка».

Но особенно меня удивляет то, с какой легкостью врачи назначают сильные антибиотики, даже если ребенок только немного сопливит, без температуры, и слегка подкашливает. Как фармаколог по своему кандидатскому диплому я всегда настороженно относилась к антибиотикам. Ведь диссертацию мне довелось писать именно по неантибактериальным свойствам антибиотиков, а для этого пришлось «перелопатить» кучу научной литературы по этой проблеме. Признаюсь честно, чуть «крыша не поехала». Кстати, мой научный руководитель всегда говорил, что

антибиотики следует применять только «по жизненным показаниям».

Возможно, именно поэтому я очень серьезно занялась фитотерапией.

Так вот, засопливил наш Филипп, врач в детском саду посмотрела и порекомендовала лечить антибиотиком, имеющим такой широкий спектр побочного действия, что нам буквально дурно стало. И есть от чего: здесь и почечная недостаточность, и нару-

шения со стороны печени, и много-много другого. Знаете, если, начиная с раннего возраста, ребенку давать все лекарства, и прежде всего антибиотики, по каждому поводу и без него, то через несколько лет малыш превратится в полного инвалида с почечной, печеночной и прочими недостаточностями.

Теперь скажу отдельно о проблеме прививок. Делать или нет – именно с этим вопросом ко мне нередко обращаются за советом. Здесь прежде всего стоит помнить, что вирус гриппа постоянно мутирует, и каждый год мы получаем разные штаммы. Поэтому однозначного ответа на этот вопрос дать нельзя. Хотя кому-то она и помогает не заболеть, поэтому правильнее будет сказать так: «Кому как повезет». Здесь надо учитывать индивидуальные особенности организма и прежде всего возраст. Ведь не секрет, что все прививки делаются до определенного возраста, когда у организма есть силы бороться с вакциной, которая вводится. В этой связи вспоминается рассказ одной моей коллеги-фармаколога, в прошлом преподавателя Фармакадемии. У них в академии в г. Пятигорске провели всеобщую вакцинацию от гриппа. На следующий день подавляющее большинство членов кафедры слегло с высокой температурой и не вышло на работу. Так что, как говорится, «думайте сами, решайте сами».

Рекомендации для детей

Ну вот, дорогие читатели, после того, как я вас достаточно напугала антибиотиками и прививками, в самый раз поговорить о том, как же все-таки уберечься от гриппа и прочих ОРВИ. Конечно же, надо укреплять иммунитет. Начнем с того, что можно рекомендовать детям.

Очень хорошо повышает иммунитет козье молоко.

Дети, приученные пить козье молоко, болеют очень редко. Кроме того, они должны получать с пищей достаточное количество витаминов. Много витаминов содержится не только в цитрусовых и других фруктах, но даже в самых обычных овощах, в том же картофеле, но только надо их правильно готовить. Я уже об этом писала, но напомню еще раз.

Опускать овощи следует только в кипящую воду, именно так можно сохранить витамины.

Этот год оказался очень урожайным на яблоки. Понятно, что у многих дачников появилось желание заготовить витамины впрок, в частности, переработать их на сок с длительным хранением. И здесь возможны два способа приготовления. Если вы хотите сохранить витамины, тогда приготовьте свежевыжатый сок при помощи соковыжималки и выпейте его сразу. Чтобы заготовить впрок, то сок придется прокипятить, простерилизовать, а значит, разрушить все витамины. Понятно, что без тепловой обработки он закиснет и превратится в уксус. Но есть и другой способ, предполагающий использование соковарки, – на водяной бане.

В специальную посуду закладывают яблоки и добавляют сахар. Эта кастрюля устанавливается на другой емкости, в которой нагревается вода до пара. Пар поступает к яблокам, а все витамины при этом сохраняются. Полученный таким способом сок очень вкусный и хорошо хранится.

И еще на одном важном моменте следует остановиться, говоря о здоровье детей. Это вопрос питания. К сожалению, о качественных, экологически чистых продуктах мы можем только мечтать и вспоминать свое далекое детство, когда продукты были настоящими. Так, мы в свое время ели именно творог, приготовленный из натурального молока, а не «творожный продукт» с заменителем молочного жира. И таких примеров можно привести очень много. Понятно, что изменить в этом плане мы ничего не можем, но по возможности старайтесь кормить своих детей натуральными продуктами, избегая всех «Е», большинство из которых снижают иммунитет, вызывают аллергические реакции и даже онкозаболевания.

Рекомендации для взрослых

А для взрослых можно рекомендовать очень простой и доступный способ защиты от гриппа. Именно так мы постоянно предохраняемся от всяких ОРВИ. Для членов моей семьи это всегда было чрезвычайно актуальным, поскольку и мне, преподавателю

медицинского колледжа, и моему мужу, преподавателю пединститута, постоянно приходилось контактировать с большой аудиторией студентов, среди которых было немало носителей вирусов. Я не столько боялась сама заболеть, как заразить гриппом свою старенькую маму, которой на тот момент было уже за 90. Ведь для человека в таком возрасте грипп особенно опасен. И гриппом у меня в семье никто не болел. Все дело в том, что известное всем лекарство дибазол помимо спазмолитического и гипотензивного действия обладает способностью повышать иммунитет ко всякого рода ОРВИ, в том числе и к гриппу. Для этого надо в течение 10 дней принимать по 1 таблетке в день. Начинать лучше осенью, когда эпидемии только начинаются. При этом иммунитет сохраняется 3 месяца. А потом при необходимости курс профилактики можно повторить.

И, конечно же, нам помогают лекарственные растения. Прежде всего хочу остановиться на **эхинацее пурпурной** – растении с выраженным *иммуномодулирующим* эффектом, которое содержит эфирные масла, гликозид эхинакозид, смолы, органические кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, кумарины, сапонины.

Эфирные масла *улучшают обмен веществ*, оказывают *антимикробное, спазмолитическое, седативное, мочегонное* действие.



Эхинацея пурпурная

Флавоноиды *снижают риск инфаркта* и *инсульта, участвуют в окислительно-восстановительных реакциях организма, расширяют сосуды*. Органические кислоты улучшают *обмен веществ*. Дубильные вещества проявляют *антитоксический и вяжущий* эффект. Сапонины оказывают *кардиотоническое, мочегонное, тонизирующее, седативное действие, усиливают секреции желез*.

Используется эхинацея как антисептическое средство для наружного применения, а также внутрь при различных инфекционных и септических заболеваниях как иммуномодулятор. Наружно – при фурункулах, карбункулах, ожогах 1-3-й степени и тяжелых пролежнях.

В аптеке вам могут предложить эхинацею в двух лекарственных формах: настойку и траву. Как заваривать и употреблять траву, вы узнаете, прочтя на упаковке рекомендации по применению. Но лучше предварительно проконсультироваться с врачом, особенно это касается применения настойки растения.

К сожалению, эхинацея не распространена так широко в природе, как другие лекарственные растения, но ее можно культивировать у себя на участке.

Помимо эхинацеи иммуностимулирующим действием обладает **хвощ полевой**. Сразу после стаивания снега на лугах, пашнях, пустырях и огородах можно увидеть странное растение, состоящее из членистых стебельков, на верхушке которых находится овальная шишечка — спороносный колосок – это побеги хвоща полевого. Лекарственным сырьем служат вегетативные стебли, которые собирают все лето в сухую погоду, срезая на высоте 5-10 см от поверхности почвы. Сушат сразу же на чердаке, под навесом или в сушилке, раскладывая слоем не более 10 см. Хранят в мешках, бумажных или матерчатых, или в деревянной таре не более 4 лет. Хвощ полевой оказывает на организм *общеукрепляющее, очищающее, противовоспалительное, противомикробное, антисептическое, противоглистное, мочегонное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее, вяжущее* действие, *усиливает свертываемость крови*. Помимо этого он *усиливает иммунные свойства организма, укрепляет стенки кровеносных сосудов*, благодаря чему траву хвоща рекомендуют при *атеросклерозе* сосудов головного мозга и сердца. Хвощ выводит из *организма соли, токсины и даже*



Хвощ полевой

радиоактивные нуклеотиды. Ценным свойством растения является способность улучшать *водно-солевой обмен, предупреждать образование мочевых камней, понижать артериальное давление*.

Я могу еще очень долго перечислять свойства этого растения, но лучше приступим к делу: укрепим свой иммунитет, а заодно и подлечим организм. Ведь каждое лекарственное растение – настоящий кладезь целебных свойств в отличие от тех же таблеток, которые, как известно, «одно лечат, другое калечат». Кстати, о лекарствах. Замечали ли вы, что дешевый, но эффективный препарат купить не просто, но зато много дорогих, широко рекламируемых, которые по сути содержат тот же активный компонент, поэтому и найти его бывает не всегда просто.

Постельный режим

Самое главное в лечении всех ОРВИ – это просто отлежаться. К сожалению, не все понимают и соблюдают постельный режим в первые три дня, особенно женщины. При температуре (до 38°С) нам важно абсолютно все: дом, работа, огород, семья, дети, внуки и др., только не мы сами и наше здоровье. Такой уж,

видно, наш менталитет, и с этим ничего не поделаешь. То ли дело мужчины: при температуре 37°С они уже зафиксировались в постельке и «ушли в себя». Молодцы!

Между тем, самая опасная при гриппе температура – это как раз невысокая, до 37,5. Именно с такой температурой возникают очень тяжелые осложнения, нередко приводящие к самому печальному результату. В связи с этим вспоминается эпидемия низкотемпературного гриппа, случившаяся зимой 1980 года. Люди, переносившие на ногах грипп, зачастую оказывались в больнице в тяжелом состоянии, вызванном почечной недостаточностью, когда почки буквально выходили из строя.

Фитотерапия

Ну а теперь давайте остановимся на тех растениях, которые нам помогут при гриппе. Для этого возьмем травы иммуностимулирующего действия, бактерицидного, противовоспалительного, жаропонижающего (если температура выше 38⁰), болеутоляющего и обязательно очистительного, поскольку организм страдает от интоксикации, возникающей вследствие инфекции. Вот примерный список трав, из которых вы можете составить себе сбор с учетом ваших проблем по здоровью:

хвощ полевой, чабрец, зверобой продырявленный, кипрей узколистный, цветки липы (при температуре выше 38⁰), лист смородины черной, душица обыкновенная (при боли в горле и при головной боли), лист малины (жаропонижающее).

Каждой травы возьмите по 1 ст. ложке, заварите 1 л крутого кипятка, настаивайте, укутав, 1,5-2 часа, процедите. Налейте 0,5 стакана настоя и столько же кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда и дольку лимона. Пейте такой чай как можно чаще, каждые 1,5–2 часа.

Берегите себя и своих близких и будьте здоровы.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

ПОЧКИ В ПЯТКАХ

Меридиан почек

Зима – это сезон, которому соответствует стихия воды. В этот период энергия движется внутрь организма. А мы продолжим рассказ о меридиане почек, который в традиционной китайской медицине также относится к водной стихии. Это иньский парный меридиан, насчитывающий 27 точек. Время его максимальной активности – с 17 до 19 часов. Не случайно английские лорды выбрали это время для чаепития, так как употребление жидкости в этом интервале благоприятно воздействует на наш организм, а эффект такого влияния на данный меридиан может быть максимальным.

Посмотрим на себя внимательней

Уши – это «зеркало почек», по состоянию ушной раковины можно судить, насколько хорошо работает меридиан почек. Чересчур мягкие уши могут указывать на вялое течение энергии в данном канале, а упругая и эластичная ушная раковина свидетельствует о нормальном состоянии почек.

Круги под глазами могут быть причиной не только хронического недосыпания или злоупотребления алкоголем, но и слабой функции почек.

Как мы знаем, вода в нашем организме является жизненно необходимой субстанцией, и именно почки контролируют процесс обмена жидкости в организме. Прежде чем начать любое лечение, китайский доктор должен определить, в каком состоянии находятся меридианы. В случае избытка энергии в меридиане почек моча может быть темного цвета, а мочеиспускание – редким. Иногда появляются тошнота и сухость во рту. При недостатке энергии в этом меридиане человек может страдать обильным потоотделением и частым мочеиспусканием, а также снижением сексуальной активности.

Приступаем к процедуре

Конечно, возникает резонный вопрос: если выявлена недостаточность или избыточность меридиана, что нужно делать – укрощать Ян или поднимать Инь, а может, наоборот? К счастью, все намного проще. Когда мы начинаем лечить себя, то ничего не привносим и не забираем, важно только создать условия для перемен! Это значит, что, воздействуя на один канал, мы обязательно влияем на состояние всей системы. Наша главная цель – привести организм в состояние динамического равновесия.



Первая точка, с которой стоит начать, находится в центре подошвы и называется **R1** (см. рис.). Если надавить на это место, то у здорового человека не должно возникать дискомфорта. С другой стороны, воздействие на него может помочь при *истерике, затруднительном мочеиспускании, высоком кровяном давлении, гиперактивности почек и повышенном сердцебиении.* Это самая важная точка в Цигун, помогающая соединить тело с Землей. В критических ситуациях – при утоплении, солнечном ударе, эпилепсии – нажатием на эту точку можно вывести человека из шока, вызывая плач и мочеиспускание.

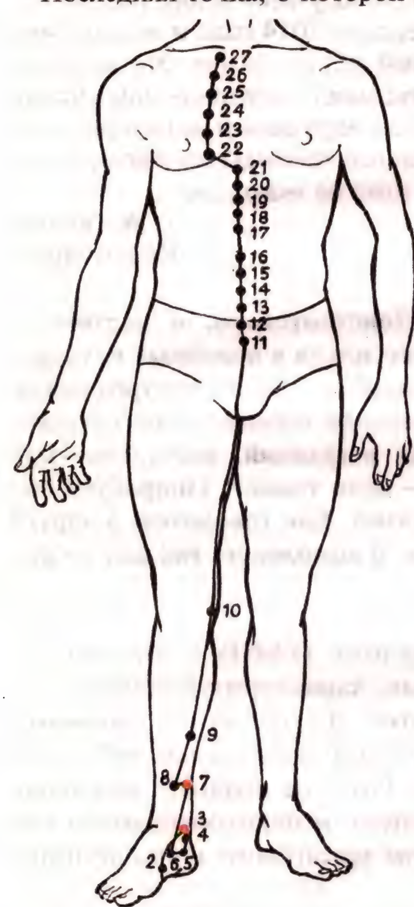
Как читатель, наверное, помнит, биологически активную точку (БАТ) можно использовать для самолечения без угрозы навредить себе. Воздействуя на нее, очень важно делать *вдох через нос* непосредственно перед надавливанием пальцем и *выдох через рот* во время самой манипуляции.

Противопоказаниями для самомассажа являются беременность, высокая температура и онкозаболевания. При нажатии на точку не должно возникать острой боли, в противном случае лучше обратиться к специалисту.

Следующая точка, на которой хотелось бы заострить внимание, это **R3**. Она находится на внутренней стороне лодыжки над выступающей косточкой (см. рис.). Нажимая на нее, можно *укрепить поясницу* и *колени*. Также подобное воздействие помогает при *инфекциях печени и мочевого пузыря, нерегулярных менструациях, заложенном горле, ларингите*. Стимулируя данную точку, можно избавиться от *вечерней усталости, отеков и уменьшить последствия спортивных травм лодыжек*.

Важно понимать, что самомассаж не подходит для лечения хронических заболеваний. Однако может способствовать избавлению от многих симптомов. Например, воздействие на точку R3 помогает при *запорах* и *импотенции*.

Последняя точка, о которой сегодня пойдет речь, – **R7**. Она находится на внутренней поверхности голени выше точки R3 на 4 пальца (см. рис.). Ее можно использовать при лечении одышки и кашля, так как почки связаны с легкими согласно кругу «У Син» (см. «ПР+» №12, с. 72, 2016 г.). Воздействовать на нее можно при нарушении пищеварения – *боль в животе* или *вздутие, сопровождаемое урчанием* вдоль пищеварительного тракта.



Как вы, наверное, заметили, данный меридиан имеет намного больше точек, чем описано выше. Я намеренно дал основное определение только трем точкам, так как они являются самыми эффективными на меридиане почек. При классическом массаже Шиацу специалист обычно проходит по всему меридиану, иногда задерживаясь на болезненных участках. Я рекомендую делать подобные манипуляции самостоятельно, чтобы исследовать свое тело, и при возникновении дискомфорта сразу обратиться к врачу.

Тимофей КОРНАКОВ,
специалист по восточным практикам, мастер Шиацу.

БОЛЬШАЯ «МАЛЕНЬКАЯ» ПРОБЛЕМА

Гиперактивный мочевой пузырь

✉ «...Мне 83 года, и, к сожалению, у меня много разных болячек. Но одна появилась в феврале 2014 года и не дает мне возможности вести нормальный образ жизни. Это *гиперактивный мочевой пузырь* и *стрессовое недержание мочи*. Врачи помочь не могут, функциональных нарушений не находят и говорят, что «мозг дает неправильные команды мочевому пузырю». Как решить эту проблему, тоже не знают...».

А. Ткачук,
г. Красноярск.

«Предупреждение Плюс»: Действительно, в настоящее время медицина практически бессильна в подобных случаях. Если функциональных отклонений нет, то ни хирургическое лечение, ни, к примеру, гормональная терапия ничего решить не могут. Нарушение мозговых регуляций, восстановление обратных связей в организме – дело тонкое. Попробуем обратиться за помощью к гомеопатии. Как говорится, а вдруг? Но при этом рассмотрим вопрос в комплексе, так как он интересует многих.

Гиперактивный мочевой пузырь (ГМП) – отнюдь не только медицинская проблема, характеризующаяся низким качеством жизни пациентов. До настоящего момента ГМП является в какой-то степени загадочным заболеванием. Так, например, диагноз ГМП не входит в международную классификацию болезней, и некоторые врачи используют синоним – «синдром ургентного и учащенного мочеиспускания».

Около 15% населения имеют внезапное или учащенное мочеиспускание. Я считаю важным подчеркнуть, что ГМП – это широко распространенное состояние, которое встречается чаще, чем такие хорошо известные болезни, как сахарный диабет, бронхиальная астма и остеопороз. На практике часто встречает-

ся такая ситуация, что ГМП лечат как хронический цистит, лейкоплакию мочевого пузыря и при этом удивляются «стойкому» течению болезни, что порождает мифы о неизлечимости.

Об этом заболевании говорят, если желание сходить в туалет возникает у человека больше восьми раз за сутки. Важно определить причину такой гиперактивности, поэтому в первую очередь необходимо сделать общий анализ мочи и ее посев на наличие инфекций мочевыводящих путей. УЗИ мочевого пузыря поможет исключить хирургические проблемы, а также определить количество мочи, остающееся после мочеиспускания. Женщинам необходимо обследоваться у гинеколога, мужчинам – у уролога на предмет заболеваний предстательной железы. И, наконец, для полноты картины врач может предложить в течение нескольких дней вести дневник мочеиспусканий, в котором будет отображено, как часто и в каком объеме они происходили. Этот дневник наблюдений может заменить уродинамическое исследование: специальная аппаратура регистрирует все сокращения мочевого пузыря, которые, собственно, и вызывают желание сходить в туалет.

В настоящее время мы не знаем точных причин развития ГМП, которые могут достоверно приводить к формированию механизма внезапного или учащенного мочеиспускания. Однако большинство авторов склонны связывать появление симптомов ГМП с *нарушением кровообращения мышечной оболочки мочевого пузыря*, отвечающей за изгнание мочи, чаще всего вследствие сужения сосудов или артериосклероза. Удалось установить, что это на первый взгляд незначительное изменение имеет важное значение для регуляции функции мочевого пузыря.

Существуют и другие факторы, которые способствуют развитию ГМП. Они включают:

- большое количество вырабатываемой мочи вследствие потребления большого количества жидкости, нарушения функции почек, диабет;
- острые инфекции мочевых путей, вызывающие сходные симптомы;
- воспаление, локализованное около мочевого пузыря;
- патологии мочевого пузыря, такие как опухоли, камни;

- факторы, нарушающие отток мочи – увеличение предстательной железы, запоры, предшествующие операции.
- избыточное потребление кофеина и алкоголя;
- лекарственные препараты, вызывающие быстрое увеличение выделения мочи или избыточное употребление жидкости.

Люди, у которых имеется ГМП, могут чувствовать потребность изолироваться от общества, ограничить свою работу и общественную жизнь. Даже в том случае, если больной в состоянии добраться до туалета вовремя, частые позывы к мочеиспусканию и ночное мочеиспускание могут нарушать социальную адаптацию. Поэтому особенно позитивным моментом является то, что после краткой оценки и диагностических процедур можно получить соответствующее лечение, которое может значительно облегчить проявления гиперактивности и улучшить условия ежедневной жизни.

Лечение ГМП должно быть комплексным

1. Изменение рациона питания

Некоторые продукты раздражают стенки мочевого пузыря и таким образом стимулируют его. В первую очередь это кофеинсодержащие продукты, кислая и острая пища, арбуз, дыня, огурцы, минеральная вода, алкоголь. От них лучше на время лечения отказаться.

2. Контроль за лекарствами

Есть препараты, которые обладают мочегонным действием, например, против гипертензии, для диабетиков. Их прием также должен быть упорядочен, и главное – перед лечением надо сообщить об их приеме врачу.

3. Тренировка

У страдающих от ГМП вырабатывается своеобразный механизм поведения. В незнакомых местах такой человек первым делом выясняет, где находится туалет, чтобы без проблем воспользоваться им. Часто человек идет в туалет «впрок» и при каждом удобном случае старается опорожнять мочевой пузырь, даже если он еще не полностью наполнен. Хотя на самом деле необходимо немного потерпеть, то есть научить мочевой пузырь накапливать большее количество мочи и таким образом постепенно увеличивать интервалы между посещениями туалета. В этом

помогут специальные упражнения для укрепления тазового дна.

Для наглядности процесса удобнее составить график посещения туалета, которого следует придерживаться и в котором отмечать незапланированные позывы опорожнить мочевой пузырь.

4. Лекарственная терапия

При лечении ГМП врачи назначают антихолинергические препараты, которые часто обладают дополнительным свойством – спазмолитическим. Они помогают снять мышечный спазм внутренних органов, в том числе и мочевого пузыря.

5. Нейромодуляция

Этот метод основан на стимуляции нервных волокон мочевого пузыря слабым электрическим током. В результате сократительная активность мочевого пузыря слабеет.

Гомеопатическое лечение

Барита карбоника 6 СН – при частом мочеиспускании у пожилых.

Принимать по 5 крупинок 1 раз в день перед сном на протяжении 3 месяцев.

Лахезис 30 СН – будто в мочевом пузыре перекатывается мяч, когда человек переворачивается на другой бок. Мочеиспускание учащенное, моча пенистая, темная.

Принимать по 5 крупинок 1 раз в день на протяжении месяца.

Ликоподиум 6 СН – ночная полиурия, необходимость вставать много раз за ночь, с выделением большого количества мочи, дневное выделение мочи нормальное.

Выраженная полиурия, моча бесцветная, с низким удельным весом.

Принимать по 5 крупинок 1 раз в день с 18.00 до 20.00 на протяжении 3 месяцев.

Владимир МУХИН, врач-гомеопат.

«Предупреждение Плюс»: Гомеопатия не является такой уж экзотикой, и все же напоминаем читателям, что упомянутые лекарства продаются в гомеопатических аптеках.

МАЛО РОДИТЬ, ДА ВЕЛИКО ВСКОРМИТЬ

О пользе грудного молока

«Предупреждение Плюс»: Самым лучшим питанием для новорожденного ребенка является материнское молоко. Однако многие молодые родители, бабушки, дедушки и другие родственники малышей уверены, что грудное молоко вполне можно заменить адаптированными смесями из бутылочек, которых сейчас в магазинах продается большое количество. Но все не так просто, как кажется на первый взгляд. Давайте разберемся, в чем главные отличия пищевых компонентов женского молока от ингредиентов других видов. Экспертом в этой области является врач-педиатр, кандидат медицинских наук Светлана Викторовна НИКОЛАЕВА.

Преимущества грудного вскармливания

Состав маминого молока уникален, в нем содержатся все важные пищевые компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и микроэлементы, гормоны, ферменты, факторы защиты. Он полностью соответствует особенностям пищеварения и обмена веществ ребенка.

Белок женского молока состоит из так называемых сывороточных белков (*альбумина* и *глобулина*), а казеина в нем почти в 10 раз меньше, чем в коровьем. Кроме того, белок грудного молока содержит все необходимые аминокислоты, в том числе *триптофан*, *лизин* и *цистеин*. Молекулы казеина и сывороточных белков женского молока мельче, чем молекулы таких же белков коровьего молока, поэтому при воздействии желудочного сока они образуют тонкие рыхлые хлопья, которые легко поддаются обработке пищеварительными ферментами.

Помимо этого процессы пищеварения облегчают и специальные ферменты женского молока, участвующие в процессах расщепления белка (трипсин, пепсиноген и др.).

В коровьем молоке белок состоит в основном из казеина, который створаживается в плотный сгусток в кишечнике малыша и плохо переваривается и усваивается.

Углеводы женского молока на 90% представлены *лактозой* – молочным сахаром. После нее самую крупную фракцию молока составляют *олигосахариды*, которые в тонком кишечнике усваиваются медленно, практически в неизмененном виде доходят до толстой кишки, где оказывают свое положительное действие.

Лактоза и другие углеводы женского молока способствуют развитию в кишечнике полезных микроорганизмов (таких, как бифидобактерии и лактобациллы) и подавлению роста болезнетворных микроорганизмов.

Именно поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже болеют кишечными инфекциями.

Жирнокислотный состав грудного молока уникален: в нем в большем количестве (практически в 1,5-2 раза больше, чем в жире коровьего молока) содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, такие как арахидоновая (омега-6), докозагексаеновая (омега-3) и др.

Жирные кислоты необходимы для работы нервной системы, требуются для формирования сетчатки глаза, входят в структуру клеточных мембран (структур, отделяющих содержимое клеток от внешней среды).

Докозагексаеновая кислота благотворно влияет на интеллектуальное развитие детей.

Более легкому и полному расщеплению жира грудного молока способствует содержащийся в нем специальный фермент – *липаза*, расщепляющий жиры.

В коровьем молоке и смесях нет ферментов, содержащихся в грудном молоке.

Грудное молоко включает оптимальное количество минералов, по своему составу более соответствующих потребностям ребенка первых месяцев жизни, чем коровье.

Таблица Менделеева

Соли кальция и фосфора, содержащиеся в грудном молоке в виде солей, находятся в идеальном соотношении – 2:1 (в коровьем – примерно 1:1). При этом эти соединения очень хорошо усваиваются организмом малютки.

В молоке животного происхождения находится слишком большое количество кальция и натрия, что создает излишнюю нагрузку на еще полностью несформировавшиеся почки малыша.

Также в грудном молоке в необходимом для ребенка количестве содержатся такие важные микроэлементы, как железó, цинк, йод, селен.

Железо – один из главных микроэлементов с большим количеством физиологических функций. Оно необходимо для синтеза *гемоглобина*, влияет на *созревание центральной нервной системы, улучшает работу иммунной системы организма*.

В женском молоке его значительно больше, чем в коровьем. К тому же, из женского молока малыш усваивает железо гораздо лучше (до 50% содержащегося в нем железа), чем из коровьего (около 10%).

Поэтому у младенцев первых 4-5 месяцев жизни, которые получают материнское молоко, практически никогда не развивается *железодефицитная анемия*.

При достаточном поступлении железа в организм малыш реже болеет *острыми респираторно-вирусными* и *кишечными* инфекциями, а *бактериальные* инфекции протекают менее тяжело и менее длительно. Любой, даже незначительный, дефицит железа может иметь негативные последствия в будущем для развития *психомоторных, предречевых* и *речевых* навыков, *поведенческих реакций, памяти и абстрактного мышления*, может приводить к *снижению интеллекта* (более медленному восприятию информации, скорости реакции, моторной активности).

Цинк – также невероятно нужный пищевой компонент. Он участвует в *обмене белков, нуклеиновых кислот, углеводов и жиров*.

В женском молоке цинка немного меньше, чем в коровьем, но биодоступность (способность всасываться и усваиваться организмом) этого элемента из женского молока выше, чем из коровьего.

Дефицит цинка может приводить к *снижению иммунитета*, а также вызывать серьезные изменения в работе *центральной нервной системы*.

Это особенно важно для малышей, потому что недостаточное поступление цинка в раннем возрасте может в последующем приводить к снижению способности к обучению в школе, поведенческим нарушениям (капризам, немотивированной агрессии и т.п.).

Йод содержится в грудном молоке в оптимальном количестве. Он необходим для физического развития (если в младенчестве ребенок недополучал йод, во взрослой жизни он может остаться *низкорослым*), будет *отставать в интеллектуальном развитии*, и подвергаться частым *инфекционным* заболеваниям.

Еще один важный микроэлемент – **селен**, очень важен для работы иммунной системы.

Женское молоко – это единственный источник селена для ребенка первых 6 месяцев жизни.

Кроме того, грудное молоко содержит достаточное количество витаминов, в частности, А, Е, D, K, C, причем витамины в женском молоке также находятся в соединениях, хорошо усваиваемых детским организмом. Молоко животных не содержит необходимое количество витаминов А и С.

Помимо белков, жиров, углеводов, микроэлементов и минералов, являющихся основой для построения клеток и тканей растущего детского организма, в грудном молоке содержится также ряд специальных веществ (гормонов, ферментов, факторов роста и противоинфекционных защитных факторов), которые отсутствуют в молоке животных или адаптированных детских смесях.

Эти вещества играют важнейшую роль в регуляции аппетита, метаболизма, роста тканей и органов, повышают защитные функции организма и предупреждают развитие заболеваний у детей раннего возраста.

Напомню, что дети первых месяцев жизни поддерживают свой иммунитет, получая защитные антитела и неспецифические защитные факторы с грудным молоком, которое для младенца является источником полезных микроорганизмов – бифидобактерий и лактобацилл, поступающих в желудочно-кишечный тракт ребенка, не дающих там размножаться патогенным бактериям и способных оказывать положительный эффект на организм малыша.

Состав грудного молока

Состав грудного молока непостоянен и зависит от здоровья матери, качества ее питания, условий труда и отдыха. Однако самые большие различия по содержанию тех или иных веществ зависят от сроков лактации.

В первые дни после родов, когда малыш еще очень маленький и не может высасывать много молока, у женщины вырабатывается *молозиво*, которое очень питательно для новорожденного, так как содержит большое количество белка.

Жира в молозиве мало – в нем пока нет необходимости, ведь малютка еще не умеет переваривать поступающую пищу. Зато там есть **углеводы**, количество и состав которых зависят от рациона матери. В молозиве содержится много минеральных веществ: кальция, фосфора, магния и др. И, что самое важное, в нем очень много защитных факторов (антител, лизоцима и других), которые оберегают кроху от воздействия различных *инфекционных* агентов.

С 4-5-го дня лактации у матери начинает вырабатываться переходное молоко – в нем меньше белка и минеральных веществ, однако увеличивается содержание жира.

Постепенно количество вырабатываемого молока возрастает в соответствии с потребностями растущего крохи.

На 2-3-й неделе после рождения ребенка устанавливается так называемое «зрелое молоко». Его вырабатывается много – достаточно, чтобы насытить малыша.

Состав такого молока становится более постоянным и уже не зависит от рациона питания матери.

Кормите грудью!

Лучшей основой для здоровья новорожденного остается грудное вскармливание не менее 6 месяцев. Это наиболее адекватное и оптимально сбалансированное для его возраста питание. Доказано, что дети, получающие такое молоко, реже болеют острыми *респираторными* и *кишечными* заболеваниями, у них меньше развиваются такие болезни, как *атопический дерматит, пищевая аллергия, бронхиальная астма, ожирение*, *атеросклероз, сахарный диабет, рак* и др. У малышей реже регистрируются случаи внезапной смерти. Грудное вскармливание помогает здоровому созреванию и работе иммунной системы, повышает умственные способности ребенка, его психомоторное и эмоциональное развитие.

Однако бывают ситуации, когда кормить ребенка грудью не рекомендуется. К таким исключительным случаям можно отнести серьезные заболевания матери:

- открытая форма *туберкулеза легких* или *онкологическое заболевание,*
- тяжелая *почечная* патология или *порок сердца* в стадии декомпенсации,
- ВИЧ-инфекция,
- прием некоторых медикаментов и так далее.

Если вдруг мама заболеет (*ОРЗ, грипп, ангина* и т.п.), в этой ситуации кормить малыша можно, но ей необходимо соблюдать определенные условия: поручить уход за малышом другому человеку (папе, бабушке, дедушке или другим здоровым взрослым), пользоваться защитной одноразовой медицинской маской, причем менять ее надо каждые 3 часа.

Какой аппетит у вашего ребенка?

Любой новорожденный индивидуален, точно так же потребности в молоке у каждого ребенка свои, и они «растут» вместе

с ним. К счастью, он может их регулировать. Признаками того, что малыш получает необходимое ему количество материнского молока, являются: спокойное поведение крохи, положительные эмоции, глубокий длительный сон, хорошая прибавка в весе (от 500 г до 800 г ежемесячно в зависимости от возраста), нормальное мочеиспускание (от 8 до 20 раз в сутки), регулярный мягкий стул.

Если ребенок прибавляет в весе меньше нормы, паниковать не стоит и тем более не нужно сразу же переводить малыша на искусственное вскармливание – дети растут неравномерно. В разное время вес малыша растет неравномерно (в один месяц чуть меньше, а в другой – чуть больше).

Однократное взвешивание не позволяет правильно оценить количество вырабатываемого материнского молока.

Чтобы понять, достаточно ли ребенок получает грудного молока, можно провести взвешивание малыша в течение всего дня — до и после кормления грудью (в одной и той же кофточке, ползунках, пеленке, чтобы не было погрешностей во взвешивании из-за разного веса одежды).

В среднем младенец младше 2 месяцев в сутки должен получать примерно 1/5 его массы тела, в возрасте 2-4 месяцев – примерно 1/6 массы тела, 4-6 месяцев – примерно 1/7 массы тела.

Еще один важный совет молодым мамочкам.

Перед каждым кормлением не следует мыть грудь и соски мылом, дезинфицирующими растворами, антисептиками, протирать спиртом — все эти средства смывают защитную жировую смазку с кожи и могут способствовать появлению трещин.

Вполне достаточно, если мама будет ежедневно однократно принимать душ (например, вечером перед сном или утром). Важно, чтобы перед каждым кормлением она мыла руки с мылом.

Как увеличить или продлить лактацию

Успешное грудное вскармливание во многом зависит от положительного настроя мамы к этому важному процессу, активного желания и понимания необходимости и пользы грудного молока для здоровья ее малыша. Если же она невнимательно относится к кормлению грудью, может иногда пропустить одно кормление и/или, например, заменить грудное молоко на детскую смесь, лактация очень быстро может закончиться.

Чтобы новорожденному хватало молока, женщина должна регулярно и полноценно питаться, пить воду – до 2 л в день. Кроме того, нужен полноценный отдых и правильный режим дня, кормящая мама должна хорошо высыпаться. Полезны также активные прогулки на свежем воздухе.

Физические нагрузки должны быть умеренными, иначе молоко может потерять свои полезные свойства: ухудшается состав белка, снижается количество витаминов.

Не менее важен эмоциональный настрой матери. Если она постоянно волнуется за состояние малыша или находится в подавленном настроении, лактация у нее быстро угасает. Родные должны понимать, что женщине во время кормления грудью нужны дополнительная забота и внимание близких людей.

Если после контрольных взвешиваний выясняется, что молока недостаточно, прежде всего необходимо увеличить частоту кормлений – это стимулирует выработку гормонов, отвечающих за лактацию. Если ребенок недоедает и проявляет беспокойство, в этот период его можно кормить из обеих грудей.

Однако бывают случаи, когда у кормящей матери действительно вырабатывается мало молока, чаще всего это случается у первородящих и/или после преждевременных родов. В подобной ситуации необходимо обратиться к врачу по поводу *гипогалактии* (пониженная выработка грудного молока). Все методы лечения болезни нужно использовать на фоне регулярного прикладывания ребенка к груди и сцеживания оставшегося грудного молока до последней капли.

Для увеличения выработки грудного молока разработаны специальные продукты, напитки, соки, повышающие лактацию. Есть уже готовая продукция, которая продается в магазинах и

аптеках (специальные смеси, зерновые продукты, фиточаи и чаи, фруктовые соки, напитки, гомеопатические средства).

Фитотерапия

Кроме того, можно и самим приготовить специальные напитки с использованием лекарственных растений, стимулирующих лактацию: из семян **тмина, аниса, фенхеля, крапивы, укропа, душицы, мелиссы** и др.

Их применяют в течение всего кормления грудью. Однако при этом обязательно внимательно понаблюдайте за малышом, не появилось ли у него каких-то нежелательных реакций (например, сыпи, более частого и/или жидкого стула и т.п.) в ответ на употребление мамой новых продуктов. Если они проявились, спровоцировавшую их провизию лучше сразу отменить.

Сок морковный

Нам понадобится 1/2 стакана **морковного** сока, молоко (сливки, мед, фруктовый или ягодный сок – 1 ст. ложка).

Свежую морковь вымыть щеткой, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, отжать сок. Для улучшения вкусовых качеств можно влить молоко, сливки, мед, фруктово-ягодные соки. Эти добавления не должны быть большими, чтобы не снизить действие свежевыжатого морковного сока. Готовить лучше непосредственно перед употреблением.
Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Сок редьки с медом

Сок **редьки** – 1/2 стакана, вода – 1/2 стакана, **мед** – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Редьку тщательно помыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок, развести охлажденной кипяченой водой, добавить мед, немного соли, тщательно перемешать.
Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Тертая морковь с молоком и медом

Морковь тертая – 3-4 ст. ложки, молоко (сливки) – 1 стакан, мед – 1-2 ч. ложки.

Морковь вымыть щеткой, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, залить молоком или сливками. Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день.

Вечером в напиток можно добавить мед для хорошего ночного сна и снятия нервного напряжения и усталости. Готовить перед приемом.

Тминный напиток

Семена **тмина** – 15 г, вода – 1 л, лимон – 1 шт., сахар – 100 г.

Семена тмина залить горячей водой, добавить очищенный или нарезанный лимон, сахар, поварить на очень медленном огне 5-10 минут, после чего охладить и процедить.
Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Напиток из аниса, фенхеля и душицы

Понадобится по 10 г плодов **аниса** и **фенхеля**, столько же травы **душицы**, 1 стакан воды.

Растертые плоды аниса и фенхеля смешать с травой душицы, залить кипятком. Настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Рецепт настоя аниса

Семена **аниса** – 2 ч. ложки, вода – 1 стакан.

Семена аниса залить кипятком и настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать в охлажденном виде по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Настой семян укропа

Семена **укропа** – 1 ст. ложка, вода – 1 стакан.

Семена укропа залить кипятком, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день или (в зависимости от переносимости) по 1 ст. ложке 6 раз в день.

Пить мелкими глотками, задерживая настой некоторое время во рту.

Если выработка грудного молока у кормящей мамы снизилась в результате какой-то стрессовой ситуации, негативных эмоций, в этом случае рекомендую использовать отвары из **валерианы** или **пустырника**.

ПЛЮС НА МИНУС

Резус-конфликт

✉«Здравствуйте! У меня II отрицательная группа крови, у мужа – II положительная. Антител не обнаружено. Беременность первая, срок – 17 недель. Врач попросила определиться, буду ли я делать укол антирезусного иммуноглобулина. Подскажите, пожалуйста, насколько необходима мне эта инъекция и делается ли она бесплатно?»

Ирина Федосенко (Смирнова),
Курская область.

«Предупреждение Плюс»: Давать советы заочно – занятие неблагодарное и чреватое осложнениями, ведь у каждой женщины беременность проходит по-своему. А вот ввести в курс дела, сориентироваться в проблеме, рассказать о методах исследования и лечения патологии – это мы всегда делаем с большим желанием поддержать наших читателей и помочь им сделать необходимые выводы.

Правильнее всего будет начать с определения резуса, кому и почему важно знать его. Оказывается, по статистическим данным, у 85% людей кровь *резус-положительная*. Это означает, что на поверхности эритроцитов (красных кровяных телец) имеется специфический белок - резус. Соответственно, у оставшихся 15% этот белок на эритроците отсутствует, поэтому их называют *резус-отрицательными*.

Резус-фактор неизменен на протяжении всей жизни человека. Наличие или отсутствие белка-резус никак не влияет на качество жизни, на особенности развития или предрасположенность к каким-либо заболеваниям.

Для кого это важно?

Для пар, которые планируют рождение ребенка или уже ждут его, знать свой резус-фактор обязательно, также это имеет важное значение для доноров.

Многие женщины слышали о таком понятии, как «резус-конфликт». Судя по названию, ничего хорошего не жди, полагают

многие. Но так ли это на самом деле и можно ли его каким-то образом предотвратить? Будем разбираться.

Говорить о риске развития резус-конфликта можно только в том случае, если мама и будущий малыш имеют разные резусы, причем мать должна быть резус-отрицательной, а плод — резус-положительным.

Разберем, как это происходит на практике. Если у беременной женщины с резус-отрицательной кровью плод наследует резус положительную кровь отца, то при попадании эритроцитов плода в материнский кровоток запускаются механизмы выработки антител против них. Это объясняется тем, что организм матери воспринимает эритроциты плода как чужеродные белки. В дальнейшем ситуация может привести к резус-конфликту. Но следует отметить, что во время первой беременности (неосложненной) резус-конфликт практически не возникает. Так как в первую беременность в организме будущей мамы вырабатываются Ig M, антитела, которые имеют слишком большие размеры для того, чтобы попасть в кровоток плода, а значит, не могут причинить ему вред. К сожалению, довольно часто (в 10 % случаев) во время родов в кровоток роженицы могут попасть эритроциты ребенка, и в ее организме тогда запускаются механизмы выработки Ig G. Поэтому при последующих беременностях происходит сенсибилизация организма, и без должного лабораторного контроля в совокупности со своевременным лечением резус-конфликт неизбежен.

Антитела

Однажды появившись, антитела класса G остаются в организме женщины на всю жизнь. Таким образом, резус-антитела в крови резус-отрицательной женщины могут появляться в следующих случаях:

- при искусственном или самопроизвольном прерывании маточной или внематочной беременности, после первых родов при рождении резус-положительного ребенка;

- если женщине когда-либо проводилось переливание крови без учета этого жизненно важного фактора.
- Риск развития резус-конфликта возрастает при последующих беременностях, особенно в случае прерывания первой беременности, кровотечения во время него или родов, ручном отделении плаценты, а также при родоразрешении путем операции кесарева сечения.

Это объясняется тем, что при перечисленных ситуациях в кровоток матери попадает большое количество резус-положительных эритроцитов плода, в ответ на которые ее иммунная система выбрасывает большое количества антител.

Если беременность первая, то необходимо в 28 недель и сразу после родов ввести резус-отрицательной маме антирезусный иммуноглобулин, чтобы предотвратить появление антител, которые могут вызвать сенсибилизацию во время следующей беременности.

В тех случаях, когда беременность повторная и профилактика уже проводилась, вы себя обезопасили от многих проблем. Если все-таки после предыдущих беременностей антирезусный иммуноглобулин не вводился, то с большей вероятностью может возникнуть резус-конфликт с последующей гемолитической болезнью плода.

Для того чтобы вовремя диагностировать резус-конфликт, будущей маме необходимо регулярно сдавать кровь на определение титра антител и проводить ультразвуковую диагностику плода.

Сейчас в диагностическом плане гораздо больше возможностей, чем раньше. Появились такие методы, которые способны определить резус-фактор плода уже в 12 недель беременности. В идеале же с момента планирования семьи оба партнера должны знать свой резус-фактор.

Гемолитическая болезнь плода

Попадая в кровоток плода, иммунные резус-антитела (образовавшиеся у матери) вступают в реакцию с его резус-положительными эритроцитами, в результате чего происходит раз-

рушение (гемолиз) эритроцитов и развивается гемолитическая болезнь. Соответственно, если эритроцитов становится меньше, у будущего ребенка развивается анемия (снижение количества гемоглобина), а также повреждаются почки и головной мозг. Поскольку эритроциты непрерывно уничтожаются, то его печень и селезенка стараются ускорить выработку новых эритроцитов, при этом увеличиваясь в размерах.

Основными проявлениями гемолитической болезни плода являются увеличение печени, селезенки, большое количество околоплодных вод, утолщение плаценты.

Все это можно выявить с помощью ультразвукового исследования во время беременности. В самых тяжелых случаях, когда печень и селезенка не справляются с нагрузкой, наступает сильное кислородное голодание, гемолитическая болезнь приводит к внутриутробной гибели плода в различные сроки беременности.

Чаще всего резус-конфликт проявляется после рождения ребенка, чему способствует поступление большого количества антител в кровь младенца при нарушении целостности сосудов плаценты.

Гемолитическая болезнь новорожденных в зависимости от степени тяжести проявляется *анемичной, желтушной* и *отечной* формами.

Формы гемолитической болезни

Анемичная форма наиболее благоприятная из всех. Проявляется сразу после рождения или в течение первой недели жизни в виде бледности кожных покровов, увеличения размеров печени и селезенки. Общее состояние малыша страдает незначительно.

Желтушная форма встречается чаще и имеет более тяжелое течение. Основными ее проявлениями являются ранняя желтуха, анемия и увеличение размеров печени и селезенки. Общее состояние новорожденного ухудшается по мере накопления билирубина: малыш становится вялым, у него угнетаются физиологические рефлексы, снижается мышечный тонус. При отсутствии

лечения на 3-4-е сутки уровень билирубина может повыситься до критических значений, и тогда возможно появление симптомов ядерной желтухи: ригидность затылочных мышц, когда малыш не может наклонить голову вперед, судороги, широко открытые глаза, пронзительный крик. К концу 1-й недели может развиться синдром застоя желчи: кожа приобретает зеленоватый оттенок, кал обесцвечивается, моча темнеет, в крови повышается содержание связанного билирубина.

Отечная форма – самая тяжелая. На ранних этапах может произойти выкидыш. При прогрессировании болезни – массивный внутриутробный распад эритроцитов, что приводит к тяжелой анемии, гипоксии, нарушениям обмена веществ, снижению уровня белков в кровяном русле и отеку тканей. Плод уже рождается в крайне тяжелом состоянии. Ткани отечны, в полостях тела скапливается жидкость. Кожа бледная, желтуха выражена слабо. Такие новорожденные вялы, мышечный тонус резко снижен, рефлексы слабые, выражена сердечно-легочная недостаточность. Печень и селезенка у них значительно увеличены и как следствие – большой живот.

Лечение новорожденных с гемолитической болезнью

Во главу угла ставится борьба с высоким уровнем билирубина, выведение материнских антител и ликвидация анемии. Среднетяжелые и тяжелые случаи подлежат оперативному лечению, к которым относятся заменное переливание крови и гемосорбция.

Заменное переливание крови до сих пор считается действенным методом лечения тяжелых форм гемолитической болезни, так как предупреждает повышение билирубина до критических цифр, предотвращая повреждение ядер головного мозга и восстанавливая количество форменных элементов крови. Процедура заключается в заборе крови новорожденного и переливании ему в пупочную вену донорской резус-отрицательной крови той же группы. За один раз может заменяться до 70% крови малыша.

Гемосорбция представляет собой метод извлечения из крови антител, билирубина и других токсических веществ. Кровь про-

пускают через аппарат, в котором есть специальные фильтры, и уже «очищенную» вливают малышу. Этот метод имеет свои преимущества: исключается риск передачи инфекций с донорской кровью, ребенку не вводится чужеродный белок.

Широко используется сегодня способ *гипербарической оксигенации*. В барокамеру, куда помещают младенца, подается чистый увлажненный кислород. Это позволяет заметно снизить уровень билирубина в крови, снизив его токсическое влияние на мозг. Обычно проводится 2-6 сеансов, а в тяжелых случаях - 11-12 процедур.

Подведем итоги

При первом посещении женской консультации каждой беременной женщине определяют группу крови и резус-фактор. Все беременные с отрицательным резус-фактором при наличии резус-положительной крови мужа должны регулярно обследоваться на наличие антител в сыворотке крови. При их обнаружении необходимо обратиться в специализированные медицинские центры для дальнейшего наблюдения.

Современные перинатальные центры оснащены всем необходимым оборудованием для обеспечения контроля за состоянием плода.

На протяжении всей беременности женщине с резус-отрицательной кровью необходимо:

- проверять кровь на антитела 1 раз в месяц в первом и втором триместрах, и 2 раза в месяц в третьем триместре;
- периодически делать УЗИ;
- в случае необходимости провести амниоцентез и кордоцентез - эти процедуры позволяют взять околоплодные воды или кровь плода на анализ.

Все перечисленные мероприятия позволят сохранить здоровье маме и малышу. Главное – не упустить время и сделать все в срок.

Софья БАХЧИНЯН,
врач-гинеколог.

УМНЫЕ ЧУВСТВА

Формирование социально-эмоционального интеллекта

Воспитывая детей, большинство родителей уделяют внимание развитию интеллекта подрастающего малыша, зачастую не придавая значения становлению его эмоциональной сферы. И, отправляя ребенка в 1-й класс, искренне считают его готовым к школе, если он бегло читает, считает до 100, хорошо запоминает стихи – чего ж еще! Однако хороший интеллектуальный уровень является необходимым, но недостаточным условием развития человека: он может помогать социальному развитию, но не заменять его.

Мне часто приходится работать с интеллектуально развитыми детьми, которые не сумели адаптироваться в школьном коллективе. Это ребята, не имеющие друзей среди одноклассников, не способные выполнять требования учителя и контролировать свои эмоции. Они постоянно «взрываются»: вступают в драки, провоцируют конфликты, не умеют сдержать гнев и раздражение. Приведу выдержки из характеристик, составленных классными руководителями на детей, которых направляют на диагностику и занятия в Центр, где я работаю: «Федя постоянно хочет драться, толкать других детей, мстителен»; «На замечания Василиса реагирует бурно: бросает свои вещи, громко рыдает, показывает язык, в т.ч. взрослым»; «Дима способен оскорбить и ударить одноклассников (и мальчиков, и девочек), при этом сочувствия к тем, кого обидел, не испытывает»; «Сережа требует к себе повышенного внимания, свое недовольство выражает агрессивно: выкрикивает с места, кидается вещами, может уйти из класса»; «Отношения с одноклассниками у Ильи не складываются: мальчик подсмеивается над ними, часто ссорится, нецензурно ругается. После замечания учителя выбегает из класса, хлопает дверью»; «Алена рвет чужие тетради, рисует карикатуры на одноклассников и учителей. На замечания реагирует негативно: мяукает, гавкает, топает ногами».

При этом с учебными нагрузками эти ребята успешно справляются. А причиной такого поведения является неразвитость социального и эмоционального интеллекта.

Уровень интеллекта

Чем отличаются познавательный (когнитивный) и эмоциональный интеллекты?

IQ – это мера интеллектуальных, аналитических, логических и мыслительных способностей человека. *IQ* количественно измеряет, насколько легко мы приобретаем новые знания, умеем сосредоточиться на заданиях, запоминаем и удерживаем информацию, включаемся в процесс мышления. Средний уровень *IQ* составляет около 100 баллов. Человек с высоким *IQ* успешно сдает экзамены и тесты, но это не значит, что он будет так же благополучен в личной жизни или сделает головокружительную карьеру. Высшее образование и эрудированность не являются залогом того, что их обладатель сможет вписаться в рабочий коллектив или стать прекрасным семьянином. Более того, многие гении замкнуты, не умеют поддержать непринужденную беседу, а порой ведут себя неадекватно. Это связано с невысоким уровнем социального и эмоционального интеллекта. А для гармоничного развития личности важны обе составляющие. Ведь именно социально-эмоциональный интеллект обеспечивает успешное взаимодействие с окружающими.

Термин «социальный интеллект» появился в 20-х годах XX века, когда американский психолог и педагог Эдвард Ли Торндайк начал изучать способность правильного восприятия человеком окружающих его людей. В дальнейшем эта идея стала рассматриваться как способность критически и правильно оценивать чувства, настроение и мотивацию поступков окружающих. Американский психолог Дэвид Векслер предложил определять социальный интеллект как приспособленность индивида к человеческому бытию. В понятие социального интеллекта включается умение устанавливать и поддерживать контакты, находить общий язык с окружающими. Сюда же входит умение понимать намерения других людей и даже в определенной степени предсказывать их поведение.

Социальный интеллект позволяет нам жить в рамках общества, вместе работать, дружить и т.д. Люди с высоким социальным интеллектом успешны в тех сферах, где надо активно взаимодействовать с другими, а также в личной жизни.

Об «эмоциональном интеллекте» заговорили в 90-х годах XX века. Джон Мэйер и Питер Сэловей определили его как «способность воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, регулировать собственные эмоции и эмоции других». В 1995 году американский писатель, психолог Дэниел Гоулмен дополнил термин Д. Мэйера и П. Сэловея такими понятиями, как энтузиазм, настойчивость и социальные навыки. По Гоулмену, развитый эмоциональный интеллект «позволяет сдерживать эмоциональный порыв, угадывать сокровенные чувства другого человека и налаживать взаимоотношения».

Несмотря на то, что эмоциональный интеллект и был выведен из интеллекта социального, он, конечно же, является отдельным понятием. Достаточно вспомнить, что эмоциональная реакция (плач) свойственна детям с рождения, а реакция на людей (улыбка) появляется примерно с 4-5-й недели, когда малыш начинает их различать. Однако оба эти понятия тесно взаимосвязаны – любое общение имеет эмоциональную окраску, и, следовательно, без развития эмоционального интеллекта невозможно формирование социального и наоборот.

Я хочу предложить вам тест, который поможет проверить эмоциональный уровень эмоций своего ребенка. Опрос проводят индивидуально как с дошкольниками, так и с учениками начальной школы, предварительно заменив некоторые ситуации (примеры даны в скобках).

Первая серия. Экспериментатор задает ребенку вопросы:

1. Можно ли смеяться, если твой товарищ упал? Почему?

2. Можно ли обижать животных? Почему?

3. Нужно ли делиться игрушками с другими детьми? Почему?

4. Если ты сломал игрушку, а воспитатель подумал на другого ребенка, нужно ли сказать, что это **ты** виноват? Почему? (Для школьников: если ты разбил в классе горшок с цветком, а учитель подумал на другого, нужно ли сказать, что это **твоя** вина? Почему?)

5. Можно ли шуметь, когда другие отдыхают? Почему?

6. Можно ли драться, если другой ребенок отобрал у тебя игрушку? Почему?

Вторая серия. Ребенку предлагают закончить несколько ситуаций.

1. Маша и Света убирали игрушки. Маша быстро сложила кубики в коробку. Воспитатель ей сказал: «Маша, ты сделала свою часть работы. Если хочешь, иди играть или помоги Свете закончить уборку». Маша ответила... Что ответила Маша? Почему? (Для школьников: учитель поручил тебе вытереть доску в классе, а Маше подмести пол...)

2. Петя принес в детский сад новую игрушку - самосвал. Всем детям хотелось поиграть с машинкой, но тут к Пете подошел Сережа, выхватил ее и стал с ней играть. Тогда Петя... Что сделал Петя? Почему? (Для школьников: ты принес в класс новую игрушку/телефон/фонарик и т.д.)

3. Катя и Вера играли в догонялки. Катя убегала, а Вера догоняла. Вдруг Катя упала. Тогда Вера... Что сделала Вера? Почему?

4. Таня и Оля играли в дочки-матери. К ним подошел маленький мальчик и попросил: «Я тоже хочу играть». — «Мы тебя не возьмем, ты еще маленький», - ответила Оля. А Таня сказала... Что сказала Таня? Почему?

5. Коля играл в лошадки. Он бегал и кричал: «Но, но, но!». В другой комнате мама укладывала спать его маленькую сестренку Свету. Девочка никак не могла заснуть и плакала. Тогда мама подошла к Коле и сказала: «Не шуми, пожалуйста, Света никак не может заснуть». Коля ей ответил... Что ответил Коля? Почему?

6. Таня и Миша рисовали. К ним подошел воспитатель и сказал: «Молодец, Таня, твой рисунок получился очень хорошим». Миша посмотрел на Танин рисунок и сказал... Что сказал Миша? Почему? (Для школьников: на уроке рисования к тебе и твоему соседу по парте подошел учитель...)

7. Саша гулял около дома и увидел маленького котенка, который дрожал от холода и жалобно мяукал. Тогда Саша... Что сделал Саша? Почему?

Обработка данных. Анализ результатов наблюдения проводят по следующей схеме.

1. Как ребенок относится к сверстникам (равнодушно, ровно, отрицательно), отдает ли кому-то предпочтение и почему.

2. Оказывает ли другому помощь и по какой причине (по собственному желанию, по просьбе сверстника, по предложению взрослого); как он это делает (охотно, помощь действенная; неохотно, формально; начинает помогать с энтузиазмом, но это быстро надоедает и т. д.).

3. Проявляет ли чувство долга по отношению к сверстникам, младшим детям, животным, взрослым, в чем это выражается и в каких ситуациях.

4. Замечает ли эмоциональное состояние другого, в каких ситуациях, как на это реагирует.

5. Проявляет ли заботу к сверстникам, младшим детям, животным и как (постоянно, время от времени, эпизодически); что побуждает его к этому и в каких поступках выражается.

6. Как реагирует на успех и неудачи других (равнодушен, адекватно воспринимает, завидует успеху другого, радуется его неудаче).

При обработке результатов особое внимание обращают не только на правильность ответа ребенка, но и на его мотивировку. Данные эксперимента сопоставляют с «реальными» поступками ребенка, после чего делают вывод о том, насколько сформировались у него социальные эмоции.

Тест поможет вам увидеть, готов ли ваш ребенок считаться с другими людьми, понять, почему у него не складываются отношения в детском коллективе. Конечно, на каждый вопрос есть «правильный» ответ, который поможет вам определить, какие шаги предпринять, чтобы исправить ситуацию. Приведу примеры:

Коля, 9 лет. Отношение к сверстникам можно охарактеризовать как равнодушное. В вопросах, касающихся помощи другим, выбор чаще отрицательный. Эмоциональное состояние других в большинстве случаев не понимает: «Если ты разбил горшок с цветком, а учительница ругает за это другого, сознаваться не надо. А то она мне замечание напишет»;

«Если твой товарищ упал, это смешно»; «Если у тебя отобрали твою вещь, нужно драться»; «Животных обижать нельзя, они хорошие. А если не очень хорошие, то можно»; «Если свое задание сделал, помогать другому не нужно, можно пойти поиграть». Единичные положительные выборы объяснить не сумел: «Надо делиться с другими детьми, а почему не знаю»; «Когда другие отдыхают, шуметь нельзя, а почему, не знаю». Искреннюю заботу смог продемонстрировать по отношению к замерзшему котенку: «Возьму котенка домой, он пропадет на улице».

Социальные нормы не сформированы, Коля принимает их на уровне неосознанных стереотипов, на свое поведение не переносит.

Алиса, 8 лет. Отношение к сверстникам можно охарактеризовать как ровное. Эмоциональное состояние окружающих понимает не всегда. В вопросах, касающихся помощи, выбор чаще положительный, однако выборы обусловлены страхом наказания или отвержения: «Нельзя смеяться, если твой товарищ упал. Он не будет с тобой дружить»; «Обижать животных нельзя, они тоже живые. А то они будут считать тебя плохим»; «Надо делиться игрушками, если не делиться, тебя будут считать жадным. А если делиться, они поблагодарят и будут тоже делиться»; «Нельзя шуметь, когда другие отдыхают. Они будут тебя упрекать»; «Если разбил горшок с цветком, а ругают другого, надо сознаться. Он будет обижаться и не будет дружить»; «Драться нельзя, а то накажут»; «Помогу однокласснице убраться в классе. Если ты ей не поможешь, она будет считать, что на тебя нельзя положиться» и так далее.

Из ответов девочки становится ясно, что социальные нормы находятся в стадии формирования.

Лиза, 9 лет. Отношение к сверстникам доброжелательное. Эмоциональное состояние других в большинстве случаев понимает: «Если твой товарищ упал, смеяться нельзя, ему больно. Ему и так обидно, что он упал, а еще и смеются. Если очень смешно, надо убежать и в другом месте посмеяться, чтоб он не слышал»; «Обижать животных нельзя, им больно»; «Делиться с ребятами

нужно. Если они все ломают специально, то нет. А если хорошо играют, то поделюсь. Вместе веселее играть»; «Когда другие отдыхают, нельзя шуметь, у них будет болеть голова»; «Если разбил горшок с цветком, а ругают другого, надо признаться. Тот человек не виноват, его жалко».

К успеху других относится адекватно, хотела бы сама быть объектом похвалы: «Похвалю рисунок Полины, а учителю скажу: «Посмотрите и мой рисунок тоже».

Социальные нормы у этого ребенка в целом сформированы.

Сравнивания ответы детей, становится понятно, что Коля – отвергаемый коллективом ребенок, в то время как у Лизы много друзей. А родителям Алисы стоит обратить внимание на то, что девочкой движет страх. И здесь важно объяснить ей, что надо считаться и со своими чувствами тоже. Ведь хорошо развитый социально-эмоциональный интеллект вовсе не подразумевает, что мы должны быть любезны всегда и со всеми. Как верно заметила Лиза, делиться надо с теми ребятами, которые «хорошо играют».

Эмоциональный интеллект – это в первую очередь умение осознавать и контролировать свои эмоции, а вовсе не подавление их! Мы имеем право испытывать всю гамму чувств: и радость, и интерес, и обиду, и грусть, и злость. Нет плохих чувств, есть «плохие», неадекватные способы их выражения.

Я так подробно описываю стороны восприятия окружающего мира, чтобы вам было легче воспитать в своем ребенке эмоционально-социальный интеллект и он научился:

- адекватно проявлять свои эмоции;
- предвидеть последствия своих поступков;
- понимать мотивы поведения других людей.

Вытесненные эмоции

Низкий уровень эмоционального интеллекта может стать причиной неспособности человека выразить в словах свое внутреннее состояние, настроение, чувства, что увеличивает риск возникновения психосоматических заболеваний. Рано или поздно

неосознанные и вытесненные эмоции вырвутся наружу в форме аффекта или психосоматики.

Эмоционально-социальный интеллект — не врожденное свойство, а приобретаемое. Эти знания начинают прививаться в детстве, а родители выступают в роли «учителей».

Вот несколько рекомендаций по развитию эмоционально-социального интеллекта:

- Не ждите, когда ребенок подрастет. *Называйте эмоции и чувства*, чтобы они наравне с другими словами попадали в его лексикон. Например, придавая своему лицу определенное выражение, сопровождайте его словесным комментарием: «Я рада, что завтра к нам приедет бабушка» (с улыбкой); «Я сержусь, когда ты рвешь книжки» (нахмурившись). По мере взросления называйте словами состояние и поведение ребенка: «Ты расстроен, что прогулка закончилась»; «Ты обиделся, потому что Миша не дал тебе машинку».
- Учите ребенка *распознавать эмоции*. Регулярно разговаривайте с малышом о его чувствах, а также о чувствах тех, кто находится рядом. Дети верят в сказки и порой сопереживают героям мультиков и книжек больше, чем товарищам по играм. Не бойтесь приводить этих персонажей в пример, такая информация может оказаться понятнее, чем «взрослые» нравоучения.
- Поддерживайте в семье *доверительную атмосферу*, чтобы ребенок не боялся выражать все свои эмоции. «Запрещенные» чувства не исчезнут, малыш будет держать их в себе, пока они не выскочат в виде аффекта или соматического заболевания. И при этом он будет чувствовать себя «плохим», ведь мама просила его не злиться и не обижаться, а он не оправдал ее надежд! Лучше научите его выражать свои чувства так, чтобы они не навредили окружающим.
- *Проявляйте свои эмоции*. Дети интуитивно понимают, когда мама или папа взволнованы, раздражены, обеспокоены. При этом родители редко демонстрируют свои чувства и

невольно учат этому младшее поколение. Более того, ребенок, скорее всего, подумает, что виновником маминого расстройства является он сам. Ведь для малыша мир крутится вокруг него самого, и он просто не понимает, что вывести маму из равновесия мог кто-то другой. Не бойтесь сказать, что на работе был трудный день, вы огорчены, и вам надо немного отдохнуть. Дети очень удивляются, узнав, что родители могут переживать за что-то, кроме их поведения и оценок.

- Помните, что *чувства различаются по силе и глубине*. Например, категория «*злость*» включает в себя недовольство, раздражение, досаду, гнев, ярость. А категория «*радость*» – удовольствие, облегчение, восторг, счастье, ликование. Но проявлять недовольство и гнев мы будем по-разному. Иногда ребенок чрезмерно реагирует именно потому, что просто не владеет терминологией. Называя эмоции, выберите для каждого чувства по 3-4 названия и расскажите, чем они отличаются.
- Учите ребенка *распознавать чувства и эмоции других людей* (по мимике, жестам, интонациям). Такое умение поможет скорректировать собственное поведение в соответствии с ситуацией и облегчит процесс взаимодействия.
- Учите ребенка *сопереживанию и чуткости*.

Владея собственными эмоциями, ребенок со временем научится понимать и других людей, адекватно реагировать на их поведение, находить конструктивные выходы из спорных жизненных ситуаций, что позволит ему выстраивать гармоничные отношения с миром.

Наталья БОГАЧКОВА,
педагог-психолог 1-й категории.

СОННАЯ БОЛЬ ХРАПУНОВ

Храп (особенно «богатырский») – это тяжелейшая проблема как для самих храпящих, так и для их близких (особенно жен или мужей, вынужденных разделять одну постель с храпуном). И дело тут еще и в том, что для храпунов характерны утренние головные боли распирающего характера. В возникновении этих болей виновато повышение внутричерепного давления. И еще из-за частых пробуждений среди ночи такие люди днем постоянно зевают и жалуются на сонливость. Увы, все это приводит к развитию гипертонической болезни.

Причины

Причин возникновения храпа немало – это и «зависание язычка», перекрывающего вход в верхние дыхательные пути, и анатомические особенности строения носоглотки, и ожирение, и отечность полости носоглотки при многих заболеваниях, начиная от банального насморка и до полипов и аденоидов.

Одна из главных причин храпа – это *гипертрофия* (увеличение) *мягкого нёба*, что обусловлено вялостью мышц во рту. Во время сна они начинают вибрировать и издавать весьма характерные звуки.

В наши дни считается, что более половины представителей сильного пола, достигших 30-летнего возраста, начинают храпеть. Впрочем, ненамного отстают от них и представительницы прекрасной половины человечества.

Как бороться с храпом

Увы, пока еще фармакологами не создано радикально избавляющих от храпа лекарств. Однако бороться с ним все-таки нужно.

Как минимум, уменьшать громкость храповых рулад возможно с помощью специальных упражнений, проводящихся перед сном. Вот они:

- Нужно встать перед зеркалом, открыть рот и произнести звук, средний между «И» и «Ы», коснувшись языком своего нёба и при этом сильно его напрягая. Упражнение это необходимо повторять по 15-25 раз дважды в день – утром и вечером в течение одного-полутора месяцев.
- Далее следует прижать язык плашмя к нижней челюсти и подержать так в течение 10-15 секунд. При этом нёбо сократится и поднимется. Это упражнение необходимо повторить 10-15 раз.
- Теперь, закрыв рот, покрутите языком в разные стороны.
- И в заключение закройте рот и, высунув язык, потяните его наверх – к носу, а затем – к подбородку. Упражнение это необходимо повторить 5-10 раз.

Неплохо взять на вооружение следующее:

- Делайте натощак следующий специальный пальцевый массаж:

Тщательно вымыв руки, сядьте перед зеркалом и широко раскройте рот, так, чтобы увидеть отражение малого язычка, расположенного по центру в верхней части зева, затем осторожно заведите за него указательный палец правой руки и маятниковым движением помассируйте в течение 2-3 минут мягкое нёбо. На следующий день точно таким же образом, только чуть более интенсивно, разомните ткани спереди от язычка. Курс этого самомассажа должен продолжаться 15 дней. Повторять его можно через 1 месяц.

И так на протяжении того времени, которое потребуется вам для, как минимум, ослабления храпа. Не забывайте чередовать по дням массаж за малым язычком с массажем области нёба перед ним.

- Старайтесь не принимать перед сном лекарственных препаратов, которые расслабляют мышцы в области шеи и головы (к примеру, антигистаминные средства или транквилизаторы). По той же причине будьте осторожнее и со снотворными препаратами.
- И, конечно же, страдающие избыточным весом храпуны должны любыми способами добиваться, чтобы их вес вернулся к норме.

Кстати, в наши дни уже хорошо известно – чтобы женщина начала храпеть, ее вес должен превышать норму на 30%, в то время как мужчинам для этого достаточно и 20%-го превышения.

Еще несколько полезных советов

Для профилактики храпа следует придерживаться следующих правил:

- Спать желательно на боку или на животе, но никогда не на спине, поскольку в этой позе корень языка частично перекрывает дыхательное горло, тем самым производя громкие звуки храпа.
- Необходимо отказаться от высоких подушек, ведь все, что вызывает перегиб шеи, заставляет спящего храпеть еще сильнее. Поэтому желательно пользоваться плоской подушкой и, по возможности, ортопедическим матрасом.
- Перед сном не следует употреблять спиртные напитки, поскольку алкоголь расслабляет мышцы носоглотки и тем самым усиливает храп.

Не стоит также пить на ночь и слишком много жидкости.

- Желательно выработать в себе привычку ложиться на час раньше обычного или же вставать на час позже – недостаток сна весьма располагает к ночным руладам.
- И еще один очень простой способ: чтобы уменьшить храп, можно подложить по кирпичу под ножки изголовья вашей кровати, так, чтобы верхняя часть вашего туловища вместе с головой была несколько выше, чем обычно.

ВНИМАНИЕ! И все-таки лучше не пускать борьбу со своим храпом на самотек – не стесняйтесь выяснить у ЛОР-специалистов (а если это окажется нужным, то и у эндокринологов и невропатологов) причины возникновения храпа, а также возможные дополнительные способы борьбы с ним.

Врачи подберут для вас специальные капли, подавляющие «трели», а быть может, порекомендуют вам звукопоглощающие маски или даже специальные электронные устройства. В наиболее сложных случаях может быть проведено хирургическое вмешательство (возможно, с применением лазера) с целью удаления всего того, что мешает нормальному, свободному, «беззвучному» дыханию (аденоиды, полипы), либо исправления формы мягкого нёба.

Евгений ТАРАСОВ, врач высшей категории.

АНГЕЛЬСКАЯ ТРАВА

Дягиль лекарственный

История растения, о котором сегодня пойдет речь, началась очень давно. По одной из легенд, Бог, видя, как люди страдают и гибнут во время сильной эпидемии чумы, послал на Землю архангела Рафаила с корешком ароматного дягиля, исцеляющим от этой страшной болезни. С той поры люди стали его культивировать и заготавливать для применения в медицине. А родовое название, ангелика, происходит от слова «ангел» и было дано Карлом Линнеем по лечебным свойствам корня и семян.

Научное название растения – **дудник дягилевый** (дудник лекарственный), или **дягиль лекарственный*** – *Angelica archangelica* L. (*Archangelica officinalis* Hoffm.). Он является родственником таких известных овощных культур, как сельдерей, укроп, фенхель, морковь и одновременно принадлежит к семейству сельдерейных, или зонтичных – Apiaceae (Umbelliferae).

Ботаническое описание

Дягиль лекарственный – двулетнее, реже многолетнее растение с толстым, коротким, вертикальным, морщинистым корневищем и крупными мясистыми корнями. Стебель высотой до 2,8 м, прямостоячий, полый, толстый, бороздчатый, с сизоватым налетом, внизу красноватый. Прикорневые листья крупные, длиной до 80 см, длинночерешковые, дважды- или триждыперистые, стеблевые листья более мелкие, с короткими черешками. Цветки мелкие, желтовато-зеленые или зеленовато-белые, собраны в крупные шаровидные сложные зонтики с большими лучами, до 20 см в диаметре. Плоды – округло-эллиптические, бледно-желтые двусемянки длиной до 9 мм, напоминающие по форме укропные, но в 1,5 раза

**Фото растения см. на 4-й стр. обложки.*

шире их. Цветет в июне-июле. Семена созревают в августе-сентябре.

С дягилем лекарственным неопытные травники нередко путают дудник обыкновенный. Отличается дягиль лекарственный рядом признаков: мясистыми корневищем и корнями с сильным приятным ароматом, а не деревянистыми подземными частями со слабым неприятным запахом, как у двойника-собрата; у дягиля идеально шаровидное зеленовато-желтое соцветие, а у дудника лесного оно белое и полушаровидное.

Дягиль лекарственный распространен в европейской части России от тундры на севере и до степей на юге. Растет по берегам речек, озер, ручьев, на заливных и горных лугах, окраинах болот, лесных опушках, среди зарослей кустарников.

Выращивается в качестве лекарственного растения в странах Западной Европы (Бельгии, Румынии, Франции, Германии и др.), в Северной Америке. Во второй половине прошлого столетия наша страна даже экспортировала корневища с корнями дягиля лекарственного в страны Западной Европы.

Заготовка сырья

С лечебной целью используются **корневища с корнями**, которые выкапывают осенью первого года (сентябрь-октябрь) или ранней весной второго года жизни, в начале отрастания надземной части растения (апрель-май). После окончания цветения в конце второго года жизни корни становятся дряблыми, рыхлыми и ватными, и растение чаще всего погибает.

Выкопанные корневища с корнями отряхивают от земли, отрезают надземную часть, моют, крупные корневища разрезают вдоль. Сушат в хорошо проветриваемом месте, под навесом или в сушилках при температуре не выше +40°С.

В сухом сырье очень любят поселяться различные насекомые – амбарные вредители, которые легко и быстро приводят их в негодность. Также есть опасность того, что из-за излишней влаги сырье может заплесневеть.

Поэтому лучше хранить высушенные корневища с корнями дягиля лекарственного в стеклянных (металлических) банках или плотных холщовых мешках.

Реже с лечебной целью используют **надземную часть** и **семена**.

Ветки с листьями и цветками срезают в фазу обильного цветения, режут на небольшие куски размером 7-10 см и сушат в тех же условиях, что и подземную часть.

Полезные свойства

Корневища с **корнями** содержат эфирное масло (около 15%), стерины, органические кислоты (яблочная, валериановая, ангеликовая, хинная и другие), фенолкарбоновые кислоты и их производные (кофейная, хлорогеновая, протокатеховая), кумарины, флавоноиды, смолы, дубильные вещества, жирные кислоты. В **листьях** эфирного масла меньше (около 0,2 %), но также есть кумарины, флавоноиды и витамин С. **Плоды**, как и корневища с корнями, содержат довольно большое количество эфирных масел (до 1,3 %), а также жирное масло (до 28,4 %)и стероиды.

Наиболее широко использовался дягиль в Средние века. Ему приписывали чудодейственные свойства – помогать при эпидемиях *чумы, холеры* и *выводить яды* из человеческого тела.

В народной медицине корневища с корнями дягиля главным образом применяют для *возбуждения аппетита* и *улучшения пищеварения*, при *скоплении газов в кишечнике, поносах, водянке, воспалениях дыхательных путей* (астма, бронхиты, ларингиты, упорный кашель), а также *неврастении, бессоннице, нервном истощении, судорогах, истерии,* как *общеукрепляющее* и *тонизирующее средство*.

Наружно **отвар корней** дягиля употребляется в виде компрессов и обмываний при появлении *язв* и *высыпаний*. В болгарской медицине **настой корней** рекомендуется добавлять в ванны при *истерии, легких нервных возбуждениях*, а **экстракт** – для полоскания при *воспалениях ротовой полости*.



Дягиль лекарственный. Фото Андрея Цицилина

Надземная часть дягиля в народной медицине используется как *мочегонное* и *потогонное* средство; **семена** – как *противосудорожное* и *желчегонное*, а мазь из них – при *педикулезе*.

Подземная часть растения, обладая спазмолитическим эффектом, действенна при *метеоризме*, а благодаря антимикробным свойствам *подавляет процессы брожения в кишечнике*. Применяется дягиль лекарственный при *гастритах с пониженной кислотностью, дуоденитах, инфекционных неспецифических колитах* совместно с другими растениями в виде сборов. В период лечения препаратами дягиля при *дискинезии желчных путей* у больных улучшается аппетит, исчезают чувство полноты в поджелудочной области, отрыжка, склонность к рвоте и тошноте, боли в животе. Увеличивая образование слизи в верхних дыхательных путях и усиливая отхождение вязкой мокроты из бронхов, дягиль оказывает *отхаркивающее* и *противовоспалительное* действие при *ларингитах, бронхитах, пневмониях*.

Экстракт корня дягиля обладает успокаивающим свойством, как и препараты из валерианы лекарственной, поэтому используется у больных с *вегетативным неврозом*.

Рецепты и применение

В качестве *спазмолитического, отхаркивающего* и *потогонного* средства используют отвар:

5 г корней сухого дягиля лекарственного залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения при комнатной температуре, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды. Курс лечения составляет 1-3 недели или до выздоровления.

При *ревматизме, подагре, мышечных болях* готовят настойку:

20 г корней дягиля лекарственного залить 100 мл водки, настоять 2 недели в теплом месте, периодически тщательно перемешивая, процедить. Использовать для натираний больных мест.

Снять *зубную боль* можно, если

пожевать свежий корень дягиля лекарственного или капнуть несколько капель его сока в дупло больного зуба.

Вылечить *отит* поможет следующая процедура:

намочить ватный тампон соком корней растения, отжать лишнее количество, поместить тампон в больное ухо. Такую процедуру проводят 2-3 раза в день по 2-3 часа, пока не высохнет турундочка. По рабочим дням эту манипуляцию можно проводить вечером и на ночь, а в выходные дни делать процедуру 3 раза.

Избавиться от *вздутия кишечника* можно, если

принимать порошок корня дягиля лекарственного на кончике ножа 3 раза в день до еды.

Повысить артериальное давление поможет настой:

40 г листьев дягиля лекарственного залить 1 л кипятка, настоять 10 минут, процедить. Пить после еды по 1 стакану 3-5 раз в день.

Когда беспокоит *сухость во рту* (ксеростомия), достаточно пожевать кусочек корня дягиля и время от времени класть на язык крупинку поваренной соли.

Использование в кулинарии

Как овощную пряную культуру дягиль выращивают в Бельгии, Нидерландах, Германии, Англии, США и используют сухие корни и семена. Их измельчают в порошок и добавляют в муку при выпечке хлеба, в мясные соусы, супы, к жареному мясу за 5-7 минут до готовности. Наиболее сильный аромат у корней, а семена и побеги имеют нежный и менее выраженный запах.

В свежем виде корни, молодые листья и побеги мелко шинкуют и добавляют в овощные и мясные салаты.

Из молодых стеблей, нарезанных кружочками и пропитанных горячим сахарным сиропом, получаются вкусные и полезные цукаты со своеобразным пряным ароматом и острым вкусом.

Корневища с корнями дягиля используются при производстве знаменитых лечебных ликеров «Шартрез» и «Бенедиктин», а также горькой настойки «Ерофеич», ароматизированных вин.

Выращивание

Дягиль лекарственный – зимостойкая культура. Лучше растет на плодородных, рыхлых, достаточно увлажненных почвах. Перед перекопкой вносят перегной в дозе 1-2 кг/м², 20-30 г/м² суперфосфата и 10-20 г/м² калийной соли. Землю тщательно готовят, выбирая корневищные и корнеотпрысковые сорняки (пырей, сныть, осот, вьюнок и др.).

Размножают дягиль семенами, которые высевают свежесобранными в сентябре или под зиму. Сев проводят на глубину 1-2 см, ширина междурядий – 70 см. Если вы проводите сев в апреле, тогда семена желательно стратифицировать на протяжении 80-90 дней.

Для этого семена смешивают с небольшим количеством песка, увлажняют и помещают на нижнюю полку холодильника при температуре +2-5°С (но не в морозилку!). Раз в 3-5 дней осматривают семена, ворошат, при подсыхании их слегка увлажняют. Семена высевают по той же схеме, что и под зиму, но несколько глубже – на глубину 2-3 см.

При загущенных посевах рядки прореживают, оставляя расстояние между растениями 30-40 см. В первый год жизни дягиль образует розетку прикорневых листьев, и только на второй год вегетации он зацветет и начнет плодоносить. Уход за плантацией состоит в рыхлении и удалении сорняков.

Нужно помнить, что дягиль лекарственный – это довольно крупное растение, которое занимает большую площадь и может затенять другие виды овощных культур.

Еще хочу обратить ваше внимание на такой факт: при уборке семян какая-то часть может сама опадать на землю, поэтому возможно появление самосева. Эти самосевные растения лучше пересадить в другое место с оптимальной площадью питания 30-40 см х 70 см для получения большего урожая подземной части.

Для получения семян оставляют несколько растений, с которых не срезают листья и побеги на лечебные и пищевые цели. Начиная с конца августа, срезают зонтики с пожелтевшими семенами, помещают под навес или в сарай, на чердак, кладут их на брезент, мешковину, плотную бумагу. При высыхании зонтиков семена отделяют, очищают от мусора. С одного растения можно собрать до 200 г семян.

Высушенные корневища с корнями можно хранить 3 года, траву и плоды – 2 года.

Андрей ЦИЦИЛИН,
заведующий Ботаническим садом
Всероссийского научно-исследовательского института
лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР),
кандидат биологических наук.



ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Angelica archangelica L.

Дягиль лекарственный (Angelica archangelica L.) – двулетнее (реже многолетнее) растение высотой до 2,8 м. Прикорневые листья крупные, длиной до 80 см, стеблевые – более мелкие, с короткими черешками. Цветки мелкие, желтовато-зеленые, собраны в крупные шаровидные сложные зонтики. Цветет в июне-июле.

(Фото Андрея Цицилина)

17002
4 607161 020036 >

Подробнее о растении на стр. 122-128.